

**LICEO SCIENTIFICO "AVOGADRO"**  
**A.S. 2023/2024**  
**EDUCAZIONE FISICA — PROGRAMMAZIONE EDUCATIVA**

Classe **3 F**  
Prof. GREA SILVIA  
**SVOLTO**

**OBIETTIVI EDUCATIVI**

- Acquisizione di abitudini sportive permanenti, intese come capacità dell'alunno di gestire autonomamente un programma di regolare attività motoria. Lo scopo è quello di perseguire un buon stato di salute psicofisica.
- Sviluppo della socialità e del senso civico in ambito sportivo e sociale in genere
- Rispetto delle regole di comportamento.
- Abitudine all'impegno regolare e costante anche attraverso l'accettazione della fatica fisica ed organica. Apprendimento di una cultura sportiva che sia, oltre a pratica costante, anche conoscenza scientifica della motricità dei suoi vari aspetti.

**OBIETTIVI DIDATTICI ED EDUCATIVI SPECIFICI**

- Miglioramento degli scherni motori, sia quelli più semplici che quelli più complessi in relazione all'incremento generale della coordinazione motoria e della destrezza.
- Incremento e sviluppo delle capacità fisiche condizionali generali.

**CONTENUTI**

- Riattivazione e potenziamento della condizione fisico motoria.
- Miglioramento delle capacità condizionali quali: forza, resistenza e velocità e capacità coordinative: destrezza, coordinazione generale ed oculomanuale.
- Attività motoria finalizzata all'incremento della resistenza e quindi della funzionalità cardio-circolatoria e respiratoria:
  - 1) corsa continua prolungata (jogging);
  - 2) corsa continua eseguita con variazioni di ritmo;
  - 3) corsa eseguita a ritmi più o meno sostenuti con attenzione alle pause di recupero (intervalli training);

- 4) attività varia e ripetuta eseguita su circuiti predisposti.
- Attività motoria finalizzata all'incremento della forza, potenza, elasticità muscolare:
  - 1) esercizi a carico naturale;
  - 2) esercizi di opposizione e resistenza eseguiti con attrezzi;
  - 3) esercizi con carichi adeguati alla funzione allenante;
  - 4) esercizi di tipo isometrico;
  - 5) esercizi di pliometria;
  - 6) saltelli elastici
  - 7) esercizi di allungamento e stretching, esercizi di trofizzazione muscolare, esercizi di potenziamento muscolare: muscoli addominali, dorsali, arti inferiori e superiori;
  - 8) esercizi posturali.
- Esercizi con la funicella: saltelli di vario tipo per incremento di forza e coordinazione
- Esercizi con pesetti per potenziamento arti superiori

Gli esercizi sono proposti anche in forma di percorso o attraverso esercitazioni in serie.

- Attività motoria finalizzata all'incremento della rapidità, coordinazione, destrezza e scioltezza articolare:
  - 1) Esercizi eseguiti in gruppo (propedeutici ai giochi sportivi);
  - 2) esercitazioni propedeutiche alla corsa veloce (esercizi di reattività agli stimoli, andatura pre-atletiche, scatti con partenze variate, ecc...)
- Elementi di preatletismo e propedeutici di base dell'atletica leggera:
  - 1) Salto in lungo, **LANCIO DEL PESO.**
  - 2) Elementi di base della pallacanestro, propedeutici al gioco, palleggi, scambi, lanci, tiri a canestro, lavoro a coppia e a gruppi;
  - 3) Conoscenza approfondita della pallavolo, revisione fondamentale, schemi di gioco e partite con arbitraggio;
  - 4) Percorsi ginnici;
  - 5) Attività sportive di squadra, attività ludiche, giochi sportivi, pallavolo, pallacanestro. **TENNIS VOLANO**

Sono favorite le esercitazioni di squadra e il lavoro di gruppo.

- Mantenimento o incremento delle qualità condizionali: forza, rapidità/velocità, mobilità articolare, resistenza.
  - Conoscenza e pratica dei principali giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano).
  - Conoscenza e pratica di alcune discipline sportive individuali (atletica leggera, tennis tavolo), attività e partite in forma ludica.
  - Conoscenza dettagliata ed esecuzione dei principali esercizi per l'incremento delle qualità condizionali, eseguiti a corpo libero, utilizzando i piccoli e grandi attrezzi.
- Disponibili.

L'INSEGNANTE

*Silvia*