

	Liceo Scientifico "Donegani" - SONDRIO	Mod. 58
	PROGRAMMA SVOLTO	

DISCIPLINA: Educazione Fisica

CLASSE: 5 sez.B

INSEGNANTE: Zecca Enrica

LIBRO DI TESTO: *corpo movimento e sport vol. 1e vol. 2*

1. OBIETTIVI EDUCATIVI - DIDATTICI

In relazione alla programmazione effettuata ad inizio anno scolastico, si osserva che nel complesso la classe ha raggiunto gli **obiettivi educativi e didattici**:

in modo completo <input checked="" type="checkbox"/>	in modo accettabile <input type="checkbox"/>	con lacune e/o settorialmente <input type="checkbox"/>
--	--	--

La **partecipazione** (intesa anche come impegno e responsabilità) alle attività è stata mediamente:

Ottima	BuonaX	Accettabile	Scarsa	Inadeguata
--------	--------	-------------	--------	------------

2. SCELTE DIDATTICHE E METODOLOGIE PRIVILEGIATE

Nel corso dell'anno sono state utilizzate le seguenti **strategie didattiche**:

- ☐ lettura e analisi di testi
- ☐ schematizzazione con costruzione di mappe concettuali
- ☒ appunti
- ☐ memorizzazione
- ☒ applicazione di regole
- ☒ problem solving
- ☐ ricerca di dati e informazioni su testi scolastici e non
- ☐ laboratori
- ☐ rielaborazione scritta di informazioni, testi o documenti
- ☐ utilizzo di strumenti multimediali
- ☒ visione di documentari o filmati
- ☐ tecniche grafiche
- ☐ altro ...elaborazione di lavori multimediali (Power Point)

3. ESAME DEL PROGRAMMA PREVENTIVATO

Il programma è stato svolto

completamente e con approfondimenti <input type="checkbox"/>	come programmato <input checked="" type="checkbox"/>	in modo parziale (*) <input type="checkbox"/>
--	--	---

Difficoltà incontrate

<input checked="" type="checkbox"/>	Scarsità di tempo a disposizione
<input type="checkbox"/>	Scarsa rispondenza degli alunni
<input type="checkbox"/>	Mancanza di confronto con i colleghi
<input type="checkbox"/>	Aspettative non corrispondenti al reale livello della classe
<input type="checkbox"/>	Altro (specificare)

5. VERIFICA E VALUTAZIONE

La valutazione finale ha globalmente tenuto conto:

(abilità raggiunte, livelli di competenza, livelli di partenza, acquisizione dei contenuti e delle tecniche, impegno e interesse dimostrato, costanza nella realizzazione dei lavori, perseveranza nel conseguimento degli obiettivi, partecipazione alle attività, ecc..)

La verifica degli apprendimenti è stata effettuata attraverso

x interrogazioni orali (indicare il numero di prove effettuate per ogni periodo)

prove scritte e/o scrittografiche (solo per alunni esonerati)

x prove strutturate

x altro (prove pratiche)

Sondrio, lì 12/05/2014

In Fede

Prof. (Zecca Enrica)

PROGRAMMA SVOLTO

Test di valutazione di capacità motorie condizionali e confronto con gli anni precedenti

- resistenza
- velocità
- mobilità articolare
- forza

NOZIONI DI STETCHING : applicazione nelle varie discipline sportive trattate

Test di valutazione di capacità motorie condizionali e confronto con gli anni precedenti

- resistenza
- velocità
- mobilità articolare
- forza

ATLETICA:

CORSA DI RESISTENZA: esecuzione del gesto; allenamento- interval training, fartlek, metodo intermittente, corsa campestre- l'energia muscolare, meccanismo anaerobico lattacido, meccanismo anaerobico lattacido, meccanismo aerobico.

- ritmi di corsa e ginnastica respiratoria. Controllo del ritmo di corsa attraverso il ritmo cardiaco , " giri del canale" (1600m. /3200m.) .1000 metri . Valutazioni con parametri di riferimento

CORSA VELOCE: corsa in linea ; tecnica partenza dai blocchi -scatto iniziale- incremento di velocità.

Corse singole e a coppie. "400"m; ripetute sui 50 metri. Valutazioni parametrate

SALTO IN ALTO stile Fosbury Flop. Preparazione specifica- analisi tecnica dalle azioni- rincorsa stacco- rotazione- azione di volo- caduta. Regole di gara. Valutazioni parametrate

:
SALTO IN LUNGO: analisi tecnica; la rincorsa, lo stacco, il volo l'atterraggio. Potenziamento delle capacità motorie specifiche. Regole di gara. Valutazioni parametrate

GETTO DEL PESO: tecnica di lancio O'Brein: analisi dell'azione (bilanciamento- caricamento- traslocazione - lancio- cambio di piede).Regole di gara.

SPORT DI SQUADRA:

PALLACANESTRO: regole e terreno di gioco(principali falli e infrazioni) fondamentali individuali (passaggio, palleggio, tiro) posizione e ruoli dei giocatori- tattica di squadra(contropiede,difesa a uomo,difesa a zona,difesa combinata)

PALLAVOLO: cenni storici, gioco e regole fondamentali, squadre e zone,la partita, regole e infrazioni, fondamentali individuali (servizio,bagher,palleggio,schiacciata,pallonetto, muro, la ricezione, la difesa(schemi difensivi).

PROGETTO YUDO: cinque lezioni con istruttore- cenni storici- tecnica di base- elementi di autodifesa .

Il programma sopra esposto è stato portato a conoscenza della classe, per lettura diretta, il giorno 12/05/2014

I rappresentanti di classe

Il docente (Enrica Zecca)

.....

.....

.....