Liceo scientifico "G.Galilei"Erba

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO DI EDUCAZIONE FISICA

Classe 3 E Docente: Giancarlo Ciceri - anno scolastico 2OO9 - 2010

- Prove di ingresso (1OOO metri, 20 metri lanciati in palestra, salto in lungo da fermo, salita alla pertica, max. flessibilità del tronco, getto del peso da fermo con palla medica, n° addominali in un minuto alla spalliera);
- Spiegazione delle principali qualità motorie e lettura dei test;
- Spiegazione delle metodologie di incremento delle qualità motorie principali (forza, resistenza, velocità, scioltezza, mobilità articolare, allungamento muscolare, destrezza, coordinazione);
- Tecnica degli esercizi di stretching e allungamento muscolare dinamico su arti inferiori / superiori e tronco;
- Tecnica degli esercizi di mobilità articolare sulle articolazioni scapolo-omerali, coxo-femorali e rachide;
- Tecnica degli esercizi di irrobustimento muscolare su addominali, dorsali, bicipiti e tricipiti brachiali, pettorali, glutei, anteriori e posteriori della coscia, tricipiti surali della gamba e antagonisti anteriori;
- Educazione respiratoria (dinamica delle fasi dell'atto ventilatorio nell'effettuazione degli esercizi visti precedentemente e principi basilari);
- Corsa di resistenza, corsa veloce;
- Andature preatletiche e coordinative (skip, corsa calciata e balzata, passo saltellato, scivolamento laterale etc.);
- Esercizi di giocoleria vari (con palline da tennis, funicella, occhio mano e occhio piede, palla da basket);
- Getto del peso da fermo;
- Principali gesti fondamentali di pallacanestro (palleggio, passaggio, ricezione, tiro da fermo e in terzo tempo, dai e vai, arresto, blocco, taglio a canestro, virata in palleggio con tiro in corsa);
- Principali gesti fondamentali di pallavolo (servizio basso e alto, ricezione, palleggio, muro, schiacciata);
- Partite di pallacanestro per gruppi affini e di pallavolo a squadre miste;
- Principali gesti fondamentali di pallamano;
- Cenni di hockey e Badminton: insegnamento delle regole e gioco pratico con avvicendamento di tutti gli allievi;
- Ginnastica artistica: circuit training ai grandi attrezzi (quadro svedese, spalliera, fune a nodi e libera, parallele);
- Salto in alto: preparazione alle principali tecniche salto in alto, del ventrale e del fosbury in particolare. Gara conclusiva;
- Teoria: storia, regole e tecniche degli sport: pallacanestro, pallavolo, atletica leggera, (in particolare salto in alto e getto del peso), apparato locomotore (principali ossa, muscoli e articolazioni), linguaggio specifico della materia (piani di riferimento, gesti possibili sui piani, parti del corpo esterne e posizioni del corpo nello spazio); Qualità motorie: definizioni e caratteristiche specifiche, metodologie per incrementarle; le leve (esempi meccanici e anatomici);
- Principali paramorfismi della colonna vertebrale e degli arti;
- Struttura della colonna vertebrale, composizione di una vertebra;
- Leggi della auxologia, effetti del movimento sul corpo umano;
- Attività para o extra scolastiche: interni di corsa campestre, sci alpino, nuoto e atletica leggera su pista. Partecipazione giochi studenteschi di corsa campestre, sci, nuoto e atletica su pista;
- Attività di gruppo sportivo con frequenza facoltativa (da ottobre a maggio) - atletica leggera con orario pomeridiano;

Erba O7 - 06- 2010 Il docente

I rappresentanti di classe