**a.s. 2017/2018**

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**

**III A RIM**

|  |
| --- |
| **Docente: SCORSONI CLAUDIO** |
|  A Potenziamento delle capacità coordinative e condizionali:* esercizi per lo sviluppo della mobilità articolare
* esercizi di potenziamento mediante lavoro a carico naturale organizzato in circuito,

percorsi e staffette* esercizi per il miglioramento dell’equilibrio statico dinamico ed in volo
* sviluppo delle capacità di: percezione delle distanze, organizzazione spazio-temporale,

anticipazione motoria mediante giochi non codificati* esercizi per la coordinazione motoria
* circuit training,esercizi per il potenziamento dei muscoli addominali e dorsali
* esercizi per il potenziamento e l’allungamento muscolare
* staffette

B Sviluppo di alcune forme di movimento sportivo:* pallavolo-esercizi per il consolidamento dei fondamentali di gioco: palleggio,bagher battuta

schiacciata e muro,schemi di attacco e difesa in situazione di gioco* pallacanestro: esercizi per il consolidamento dei fondamentali di gioco:palleggio,passaggio,

tiro,schemi di attacco e difesa in situazione di gioco- atletica – elementi base della disciplinaC. Studio e approfondimento delle teorie di allenamento e delle tattiche di gioco delle discipline sopra citate. |

 **SCORSONI CLAUDIO**

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**

**ANNO SCOLASTICO 2017/2018 CLASSE TERZA A RIM**

Nello svolgimento del programma ho dovuto tener presente la diversità di interesse, di motivazione e di impegno dei componenti della classe.

Metodologicamente, quando è stato possibile, ho impostato le lezioni per gruppi di lavoro, legati anche alle esigenze dei ragazzi.

Detto ciò, i punti del programma maggiormente toccati sono stati:

1. Potenziamento fisiologico: miglioramento della funzione cardio-respiratoria (resistenza), velocità, mobilità, scioltezza ed elasticità muscolare, potenziamento delle masse muscolari in particolare dorsali, arti superiori ed inferiori.
2. Rielaborazione degli schemi motori di base: affinamento ed integrazione degli schemi motori già acquisiti, coordinazione dinamica generale, nuovi rapporti del proprio corpo con lo spazio, equilibrio posturale ed educazione respiratoria.
3. Consolidamento del carattere: sviluppo della socialità e del senso civico, anche attraverso l’utilizzo dei grandi attrezzi quali suolo, spalliera, cavallo, cavallina ed esercizi per la stimolazione della forza e del coraggio.
4. Conoscenza dell’attività attraverso la pratica dei vari giochi sportivi, in particolare: pallavolo, basket, calcetto, badminton ed alcune specialità dell’atletica leggera quali, la corsa veloce, di resistenza, il tutto imperniato sulla valorizzazione del contenuto educativo e formativo della pratica sportiva, e sulla forza di trasmettere i valori morali fondamentali per la vita quotidiana.
5. Tutela della propria salute attraverso il rispetto di elementi, norme igieniche ed alimentari, conoscenza dell’alimentazione sportiva, conoscenza della pratica e delle norme fondamentali di primo soccorso, elementi fondamentali del doping sia positivi che negativi.