

LICEO STATALE "JACOPONE "TODI
ANNO SCOLASTICO 2022-2023
PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA
CLASSE 3 °A LINGUISTICO

Miglioramento e potenziamento fisiologico delle grandi funzioni organiche partendo da una migliore conoscenza anatomica-fisiologica del proprio corpo.

Incremento delle capacità aerobiche attraverso la corsa di durata:

Esercizi di potenziamento a carico naturale per gli arti inferiori : andatura, balzi, saltelli, corsa calciata, sikip, esercizi di allungamento e mobilizzazione;

Esercizi specifici per la muscolatura degli arti superiori, esercizi a corpo libero, potenziamento attraverso esercizi di contrasto ed opposizione, esercizi con gli elastici;

Esercizi specifici per la muscolatura addominale e dorsale: flessioni, torsioni, slancio dei decubiti prono e laterale, esercizio allo spalliera;

Esercizio di resistenza al salto ed esercizio di velocità su di un tratto breve.

Staffetta: illustrazione della specialità con riferimento particolare alla zona di precambio e cambio: tecniche: dal passaggio del testimone, con cambio all' italiana e cambio all' americana.

Giochi sportivi imperniati sulla valorizzazione del contenuto educativo e formativo la pratica sportiva e sulla forza di trasmettere valori morali, fondamentale per la vita quotidiana.

Pallavolo: fondamentali di palleggio e bagher da soli ed a coppie, da fermo o in movimento eseguiti. Servizi del basso e dell'alto con obiettivi (cerchi nell'altro campo). A coppie: esercizio di palleggio –alzata- attacco; cenni sul muro : posizione delle mani ,salto verso l'alto, sviluppo de sistema di gioco a W(doppia v) con palleggiatore al centro.

Pallacanestro : fondamentale di palleggiare, tiro, terzo tempo.

Calcio : fondamentali individuali e gioco.

Salute ,Solidarietà Prevenzione.

Tutela della proprietà salute attraverso la conoscenza ed il rispetto di elementari norme igieniche ed alimentari, prevenzione degli infortuni

Verifiche toriche; argomento scelto dagli alunni con oggetto di prova scritta. Già documentata nella scheda disciplinare.

I RAPPRESENTATI DI CLASSE L' INSEGNATE

L'insegnate