

## PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELL' A.S. 2018/2019

CLASSE: 3<sup>A</sup>B S.M.S "U. FOSCOLO" COMO

Insegnante: Fabrizio Lo Presti.

In relazione agli obiettivi fissati all'inizio dell'anno scolastico (vedi programmazione), si sono svolte le seguenti attività didattiche.

### **Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:**

**Contenuti:** Esercizi a corpo libero per il miglioramento e consolidamento della coordinazione dinamica globale, con piccoli attrezzi per la coordinazione dei movimenti semplici e coordinati.

Attività per migliorare le capacità coordinative speciali a corpo libero e con la palla, esecuzione di circuiti di abilità motoria, di agilità con risoluzione del problema motorio "Agility" uso di piccoli e grandi attrezzi.

Giochi per il miglioramento e il consolidamento delle capacità coordinative: "Palla prigioniera con l'uso dei corridoi", Pallavolo, Dodgeball, Palla prigioniera.

### **Salute e benessere prevenzione e sicurezza:**

#### **1. Resistenza**

#### **2. Forza**

#### **3. Velocità**

### **Contenuti:**

1. Verifica dell'efficienza dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio, corsa lenta e prolungata nel tempo, test di Cooper, lavoro in circuito, giochi protratti nel tempo. (palla prigioniera)
2. Miglioramento della forza dei maggiori gruppi muscolari (arti superiori, arti inferiori, addome) mediante esercizi a corpo libero e a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi, uso della spalliera, scala orizzontale, fune.
3. Esercizi di rapidità dei movimenti ciclici e aciclici andature a ginocchia alte e calciata dietro, corsa sul posto. Velocità di reazione e di esecuzione, staffette.

4. Aumento della mobilità e della scioltezza articolare mediante esercizi a corpo libero.
5. Norme di comportamento da adottare in caso di emergenza, piano di evacuazione dell'istituto.

### **Il gioco lo sport le regole e il fair play.**

#### **Contenuti:**

Conoscenza ed applicazione dei fondamentali dei giochi di squadra: Pallavolo, didattica e tecnica del palleggio frontale, del bagher e della battuta frontale dal basso; pallacanestro: didattica e tecnica del palleggio, del passaggio e del tiro a canestro da fermo e in movimento (terzo tempo); e tramite i medesimi ed altri giochi, dimostrare di essere leali, rispettare i compagni e gli avversari, accettare la sconfitta e ascoltare gli altri..

Torneo d'Istituto di Pallavolo.

#### **Parte teorica:**

Sport di squadra:

Pallavolo: cenni storici, campo e attrezzatura, regole principali, fondamentali individuali.

Pallacanestro: cenni storici, campo e attrezzatura, regole principali e infrazioni principali.

Il doping:

Definizione e significato.

Sostanze dopanti e loro effetti, gruppi di sostanze dopanti.

L'antidoping.

Droghe d'abuso e sport

Principali gruppi di droghe usate

Esperienza sportiva.

Como

Gli alunni

L'insegnante