

Disciplina	Educazione Fisica
Docente	Prof. Marco Rovida
Testo in adozione	NO

Modulo	Contenuti
1) POTENZIAMENTO FISIOLOGICO	Corsa a ritmo lento e andatura regolare per un tempo progressivamente crescente. Metodi di allungamento muscolare. Ricerca della flessibilità e della scioltezza Es. a carico naturale, con piccoli carichi. Circuit training. Utilizzo di pesi e macchine body building. Spinning.
2) GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA: PALLACANESTRO-PALLAVOLO	Basket -Varie combinazioni dei fondamentali individuali. Dai e segui Pallavolo - Varie combinazioni dei fondamentali individuali Battuta di sicurezza, dall'alto, di precisione Schiacciata dopo una ricezione e alzata. Muro su azioni di attacco. Regole tecniche.
3) ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI	Salto in alto. Salto in lungo. Tecnica d'atterraggio Getto del peso. Lancio del disco 60 m velocità, 40m + 60 m, 1000/2000m, Regolamenti
4) RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI	Controllo delle proprie azioni in situazioni dinamiche variabili Mira e precisione, Body-tonic Posture ginniche statiche e dinamiche
5) ELEMENTI TEORICI	Aspetti principali delle tecniche d'allenamento: Circuit-training Pesistica, Lavoro intervallato

Metodologia	Lezione frontale, Lavoro di gruppo, Problem solving, Esercitazioni tecnico-pratiche
Strumenti	Palestra scolastica e attrezzi presenti, campo per atletica, palestra fitness
Tipologia di verifica	Osservazione del gesto tecnico corretto e adeguato alle varie situazioni.

Osservazioni relative alla classe:

La classe ha mostrato abbastanza interesse per la materia e si è presentata propositiva e collaborativa, durante tutto dell'anno, prendendo parte anche ad alcune attività sportive d'istituto.