

Programma svolto Educazione Fisica Anno scolastico 2008-2009 **Classe IVB**
Prof.ssa Giorgia Baceda

Modulo	Contenuti	Attività	Verifiche
Capacità condizionali	Resistenza	corsa prolungata, circuiti estensivi, circuit training.	Test motori con tabelle di riferimento
	Forza	esercizi a corpo libero a carico naturale e con sovraccarico, esercizi di opposizione e resistenza.	Test motori con tabelle di riferimento
	Mobilità articolare	esercizi di mobilizzazione articolare, esercizi di stretching	Osservazione diretta del movimento
	Velocità	andature preatletiche, allunghi m. 80, partenze da diverse posizioni	Osservazione dell'efficacia dei gesti motori specifici
Capacità coordinative	Consolidamento/rielaborazione schemi motori di base	esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi, esercizi con varietà d'ampiezza e ritmo eseguiti in situazioni variabili, esercizi di dissociazione tra arti superiori e inferiori, esercizi di coordinazione oculo-manuale, esercizi di rilassamento per il controllo respiratorio, giochi presportivi e di movimento	Percorsi di destrezza e coordinazione generale. Riproduzione immediata di gesti motori nuovi.
Attività sportive individuali	Badminton	fondamentali e gioco	Conoscenza e pratica dei fondamentali.
	Tennis tavolo	fondamentali e gioco	Conoscenza e pratica dei fondamentali.
	Atletica	tecnica della partenza dai blocchi, m. 80, m. 800, getto del peso,	Prove cronometrate e prove misurate. Conoscenza e attuazione della tecnica del gesto specifico.
Attività sportive di squadra	Pallavolo Floorball Pallatamburello Calcio	fondamentali e gioco fondamentali e gioco fondamentali e gioco fondamentali e gioco	Conoscenza e pratica dei fondamentali. Conoscenza delle regole principali.

Valutazione: registrazione sistematica dei livelli di competenza raggiunti, rapportati al proprio livello di partenza, nonché l'impegno e la partecipazione dimostrati.

Bolzano, 8 giugno 2009