

LICEO "PASCOLI" BOLZANO

Classe 1D - Anno Scolastico 2008/2009

PROGRAMMI SVOLTI EDUCAZIONE FISICA

Prof.ssa Bruna Franceschini

MODULO	CONTENUTI	ATTIVITA'
CAPACITA' CONDIZIONALI	Resistenza Forza Mobilità articolare Velocità	- corsa di durata, circuit training. - esercizi a carico naturale e con sovraccarico. - esercizi di stretching. - esercizi preatletici e presportivi. - test di valutazione motoria
CAPACITA' COORDINATIVE	Consolidamento schemi motori di base Controllo globale e segmentario. Coordinazione Tempismo, prontezza.	- giochi presportivi - esercizi al suolo con la musica - esercizi a corpo libero e con attrezzi - esercitazioni in forma di gioco e staffetta.
ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI: DI SQUADRA:	G. Aerobica Atletica Leggera Badminton Tennis tavolo Presportivi Pallavolo Pallacanestro Pallatamburello Baseball	- I fondamentali, la coreografia. - Corsa veloce, salto in alto, getto del peso - I fondamentali e il gioco - Esercitazioni 1 contro 1 - Esercizi propedeutici - I fondamentali e giochi partita - I fondamentali e combinazioni di gioco - I fondamentali e giochi partita - Impostazione globale del gioco

Bolzano 8 giugno 2009

L'insegnante
Bruna Franceschini

LICEO "PASCOLI" BOLZANO

Classe 1E - Anno Scolastico 2008/2009

PROGRAMMI SVOLTI EDUCAZIONE FISICA

Prof.ssa Bruna Franceschini

MODULO	CONTENUTI	ATTIVITA'
CAPACITA' CONDIZIONALI	Resistenza Forza Mobilità articolare Velocità	- corsa di durata, circuit training. - esercizi a carico naturale e con sovraccarico. - esercizi di stretching. - esercizi preatletici e presportivi. - test di valutazione motoria
CAPACITA' COORDINATIVE	Consolidamento schemi motori di base Controllo globale e segmentario. Coordinazione Tempismo, prontezza.	- giochi presportivi - esercizi al suolo con la musica - esercizi a corpo libero e con attrezzi - esercitazioni in forma di gioco e staffetta.
ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI: DI SQUADRA:	G. Aerobica Atletica Leggera Badminton Tennis tavolo Presportivi Pallavolo Pallacanestro Pallatamburello Floorball	- I fondamentali, la coreografia. - Corsa veloce, salto in alto, getto del peso - I fondamentali e il gioco - Esercitazioni 1 contro 1 - Esercizi propedeutici - I fondamentali e giochi partita - I fondamentali e combinazioni di gioco - I fondamentali e giochi partita - Impostazione globale del gioco

Bolzano 8 giugno 2009

L'insegnante
Bruna Franceschini

LICEO "PASCOLI" BOLZANO
 Classe **2D**- Anno Scolastico 2008/2009

PROGRAMMI SVOLTI EDUCAZIONE FISICA
 Prof.ssa Bruna Franceschini

MODULO	CONTENUTI	ATTIVITA'
CAPACITA' CONDIZIONALI	Esercizi per lo sviluppo delle capacità di: Resistenza Forza Mobilità articolare Velocità	- corsa di durata, circuit training. - esercizi a carico naturale e con sovraccarico. - esercizi al suolo ed agli attrezzi, stretching. - esercizi preatletici e presportivi.
CAPACITA' COORDINATIVE	Esercizi per lo sviluppo delle capacità di: Controllo globale e segmentario Equilibrio statico e dinamico. Tempismo, prontezza, rapidità. Coordinazione generale e specifica.	- esercizi a corpo libero con la musica - esercizi al suolo e alla trave - esercitazioni in forma di gioco e staffetta. - giochi presportivi.
ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI: DI SQUADRA:	G. artistica G. aerobica Atletica Leggera Badminton Tennis Presportivi Pallavolo Pallacanestro Pallatamburello Floorball	- Preacrobatica al suolo ed agli attrezzi: capovolgimenti rovesciamenti e volteggi. - I fondamentali. Combinazioni coreografiche - Corsa veloce, salto in alto, getto del peso, - I fondamentali e gioco, incontri singoli e doppi - Esercizi di controllo - giochi di regole e propedeutici - I fondamentali e giochi partita - I fondamentali e il gioco 3 contro 3 - I fondamentali e giochi partita - Impostazione globale del gioco

Bolzano, 8 giugno 2009

L'insegnante
 Prof.ssa Bruna Franceschini

LICEO "PASCOLI" BOLZANO
 Classe **2E**- Anno Scolastico 2008/2009

PROGRAMMI SVOLTI EDUCAZIONE FISICA
 Prof.ssa Bruna Franceschini

MODULO	CONTENUTI	ATTIVITA'
CAPACITA' CONDIZIONALI	Esercizi per lo sviluppo delle capacità di: Resistenza Forza Mobilità articolare Velocità	- corsa di durata, circuit training. - esercizi a carico naturale e con sovraccarico. - esercizi al suolo ed agli attrezzi, stretching. - esercizi preatletici e presportivi.
CAPACITA' COORDINATIVE	Esercizi per lo sviluppo delle capacità di: Controllo globale e segmentario Equilibrio statico e dinamico. Tempismo, prontezza, rapidità. Coordinazione generale e specifica.	- esercizi a corpo libero con la musica - esercizi al suolo e alla trave - esercitazioni in forma di gioco e staffetta. - giochi presportivi.
ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI: DI SQUADRA:	G. artistica G. aerobica Atletica Leggera Badminton Tennis Presportivi Pallavolo Pallacanestro Pallatamburello Floorball	- Preacrobatica al suolo ed agli attrezzi: capovolgimenti rovesciamenti e volteggi. - I fondamentali. Combinazioni coreografiche - Corsa veloce, salto in alto, getto del peso, - I fondamentali e gioco, incontri singoli e doppi - Esercizi di controllo - giochi di regole e propedeutici - I fondamentali e giochi partita - I fondamentali e il gioco 3 contro 3 - I fondamentali e giochi partita - Impostazione globale del gioco

Bolzano, 8 giugno 2009

L'insegnante
 Prof.ssa Bruna Franceschini

LICEO "PASCOLI" BOLZANO
 Classe **2P** - Anno Scolastico 2007/2008
 PROGRAMMI SVOLTI EDUCAZIONE FISICA - Prof.ssa Bruna Franceschini

MODULO	CONTENUTI	ATTIVITA'	COMPETENZE (saper fare)	CONOSCENZE (sapere)
CAPACITA' CONDIZIONALI	Resistenza Forza Mobilità articolare	- corsa di durata, circuit training. - esercizi a carico naturale e con sovraccarico. - esercizi al suolo, stretching.	Eseguire in modo sostanzialmente corretto le esercitazioni e tendere al miglior risultato nei test di valutazione	Concetti fondamentali di: Resistenza Forza Mobilità articolare
ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI:	G. Aerobica Badminton Tennis tavolo Atletica Leggera	- I fondamentali, in forma analitica e in combinazione coreografica - I fondamentali e il gioco singolo/doppio - Esercitazioni individuali e a coppie - Gli esercizi preatletici - Il getto del peso - Il salto in alto	- Saper eseguire i fondamentali e saperne realizzare una coreografia - Padroneggiare le azioni nel gioco sing/doppio - Controllare azioni coordinate - Saper eseguire correttamente gli es. - Eseguire correttamente l'azione e tendere al miglior risultato (tabella) - Eseguire correttamente l'azione e tendere al miglior risultato (tabella)	- Le regole nell'elaborazione di una coreografia - Regolamento di gioco - Conoscere la tecnica d'esecuzione - Conoscere la tecnica di lancio - Conoscere la tecnica di salto
DI SQUADRA:	Presportivi Pallavolo Pallacanestro Pallatamburello Floorball	- Giochi propedeutici - Esercizi preparatori. i fondamentali e il gioco - I fondamentali e il gioco 3 contro 3 - Esercizi preparatori, i fondamentali e il gioco - I fondamentali e il gioco	-Saper usare con sicurezza gli schemi motori di base nel gioco elementare - Controllare i fondamentali individuali ed utilizzarli nel gioco di squadra - Eseguire con sufficiente padronanza i fondamen. ed utilizzarli in situazione di gioco - Eseguire le azioni in forma individuale e in situazione di gioco - Saper controllare le azioni ed interagire in situazione di gioco	- Conoscere i giochi presportivi e le regole - Conoscere la tecnica e le regole di gioco - Conoscere la tecnica e le regole (escluse quelle relative ai tempi) - Conoscere le regole do gioco - Conoscere le regole

Bolzano, 8 giugno 2009

L'insegnante
Prof.ssa Bruna Franceschini

LICEO "PASCOLI" BOLZANO
 Classe 3D - Anno Scolastico 2008/2009
 PROGRAMMI SVOLTI EDUCAZIONE FISICA - Prof.ssa Bruna Franceschini

MODULO	CONTENUTI	ATTIVITA'	COMPETENZE (saper fare)	CONOSCENZE (sapere)
CAPACITA' CONDIZIONALI	Resistenza Forza Mobilità articolare	- corsa di durata - esercizi a carico naturale e con sovraccarico. - esercizi al suolo, stretching.	- Eseguire una corsa di 1000 metri - Eseguire correttamente gli esercizi - Eseguire correttamente gli esercizi	Concetti fondamentali di: Resistenza Forza Mobilità articolare
ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI:	Aerobica G. preacrobatica Badminton Atletica Leggera	- gli esercizi fondamentali - Esercizi di capovolgimento al suolo e attrezzi - Rovesciamento (ruota e verticale) - I fondamentali e il gioco singolo/doppio - Gli esercizi preatletici - Il getto del peso - Il salto in alto - La corsa piana	- Eseguire a ritmo le sequenze della g. aerobica - Dimostrare controllo del corpo nelle azioni preacrobatiche. - Padroneggiare le azioni in singolo e doppio - Saper eseguire correttamente gli esercizi - Saper eseguire almeno due specialità, ricercando la propria miglior prestazione (confronto con i valori delle tabelle di riferimento)	- Conoscere il principio della g. aerobica e gli esercizi relativi - Conoscere la tecnica d'esecuzione - Conoscere le regole di gioco - Conoscere la tecnica delle specialità scelte
DI SQUADRA:	Giochi presportivi Pallavolo Pallacanestro Pallatamburello Floorball	- giochi di squadra con palla propedeutici - Esercizi preparatori, i fondamentali e il gioco - Esercizi preparatori, i fondamentali e il gioco - Esercizi preparatori, i fondamentali e il gioco - I fondamentali e il gioco	- saper interagire efficacemente nelle azioni di attacco e difesa (schemi motori di base) - Controllare i fondamentali individuali ed utilizzarli nel gioco di squadra - Eseguire con suff. padronanza i fondamen. ed utilizzarli in situazione di gioco - Eseguire le azioni in forma individuale e in situazione di gioco - Saper controllare le azioni ed interagire in situazione di gioco	- Conoscere la tecnica e le regole di gioco - Conoscere la tecnica e le regole (escluse quelle relative ai tempi) - Conoscere le regole di gioco - Conoscere le regole

LICEO "PASCOLI" BOLZANO
 Classe 3P - Anno Scolastico 2008/2009
 PROGRAMMI SVOLTI EDUCAZIONE FISICA - Prof.ssa Bruna Franceschini

MODULO	CONTENUTI	ATTIVITA'	COMPETENZE (saper fare)	CONOSCENZE (sapere)
CAPACITA' CONDIZIONALI	Resistenza Forza Mobilità articolare	- corsa di durata - esercizi a carico naturale e con sovraccarico. - esercizi al suolo, stretching.	- Eseguire una corsa di 1000 metri - Eseguire correttamente gli esercizi - Eseguire correttamente gli esercizi	Concetti fondamentali di: Resistenza Forza Mobilità articolare
ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI:	Aerobica G. preacrobatica Badminton Atletica Leggera	- gli esercizi fondamentali - Esercizi di capovolgimento al suolo e attrezzi - Rovesciamento (ruota e verticale) - I fondamentali e il gioco singolo/doppio - Gli esercizi preatletici - Il getto del peso - Il salto in alto - La corsa piana	- Eseguire a ritmo le sequenze della g. aerobica - Dimostrare controllo del corpo nelle azioni preacrobatiche. - Padroneggiare le azioni in singolo e doppio - Saper eseguire correttamente gli esercizi - Saper eseguire almeno due specialità, ricercando la propria miglior prestazione (confronto con i valori delle tabelle di riferimento)	- Conoscere il principio della g. aerobica e gli esercizi relativi - Conoscere la tecnica d'esecuzione - Conoscere le regole di gioco - Conoscere la tecnica delle specialità scelte
DI SQUADRA:	Giochi presportivi Pallavolo Pallacanestro Pallatamburello Floorball	- giochi di squadra con palla propedeutici - Esercizi preparatori, i fondamentali e il gioco - Esercizi preparatori, i fondamentali e il gioco - Esercizi preparatori, i fondamentali e il gioco - I fondamentali e il gioco	- saper interagire efficacemente nelle azioni di attacco e difesa (schemi motori di base) - Controllare i fondamentali individuali ed utilizzarli nel gioco di squadra - Eseguire con suff. padronanza i fondamen. ed utilizzarli in situazione di gioco - Eseguire le azioni in forma individuale e in situazione di gioco - Saper controllare le azioni ed interagire in situazione di gioco	- Conoscere la tecnica e le regole di gioco - Conoscere la tecnica e le regole (escluse quelle relative ai tempi) - Conoscere le regole do gioco - Conoscere le regole

Bolzano, 8 giugno 2009

L'insegnante
 Prof.ssa Bruna Franceschini

LICEO "PASCOLI" BOLZANO
 Classe 4D - Anno Scolastico 2008/2009
 PROGRAMMI SVOLTI EDUCAZIONE FISICA - Prof.ssa Bruna Franceschini

MODULO	CONTENUTI	ATTIVITA'	COMPETENZE (saper fare)	CONOSCENZE (sapere)
CAPACITA' CONDIZIONALI	Resistenza Forza Mobilità articolare	- corsa di durata - esercizi a carico naturale e con sovraccarico. - esercizi al suolo, stretching.	- Eseguire una corsa di 1000 metri - Eseguire correttamente gli esercizi - Eseguire correttamente gli esercizi	Concetti fondamentali di: Resistenza Forza Mobilità articolare
ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI:	G. preacrobatica Badminton Atletica Leggera	Rotolamenti e rovesciamenti della statica al suolo ed agli attrezzi - I fondamentali e il gioco singolo. - Gli esercizi preatletici - Il getto del peso - Il salto in alto - La corsa piana	- Dimostrare controllo del corpo ed equilibrio nelle azioni preacrobatiche. - Padroneggiare le azioni nel gioco singolo - Saper eseguire correttamente gli esercizi - Saper eseguire almeno due specialità, ricercando la propria miglior prestazione (confronto con i valori delle tabelle di riferimento)	- Conoscere la tecnica delle azioni - Conoscere le regole di gioco - Conoscere la tecnica delle specialità scelte
ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA:	Pallavolo Pallacanestro Pallatamburello Floorball Pallamano	- Esercizi preparatori, i fondamentali e il gioco - Esercizi preparatori, i fondamentali e il gioco - Esercizi preparatori, i fondamentali e il gioco - Esercizi preparatori, i fondamentali e il gioco - Esercizi preparatori, i fondamentali e il gioco	- Controllare i fondamentali individuali ed utilizzarli nel gioco di squadra - Eseguire con suff. padronanza i fondamen. ed utilizzarli in situazione di gioco - Eseguire le azioni in forma individuale e in situazione di gioco - Saper controllare le azioni ed interagire in situazione di gioco - Eseguire con suff. padronanza i fondamen. ed utilizzarli in situazione di gioco	- Conoscere la tecnica e le regole di gioco - Conoscere la tecnica e le regole (escluse quelle relative ai tempi) - Conoscere le regole do gioco - Conoscere le regole adottate nel gioco scolastico - Conoscere le regole adottate nel gioco scolastico

Bolzano, 8 giugno 2009

L'insegnante
 Prof.ssa Bruna Franceschini