

Programma svolto Educazione Fisica Anno scolastico 2009-2010 **Classe IIC**
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 e Tennis tavolo	fondamentali e gioco	Conoscenza e pratica dei fondamentali.
	Atletica	m. 800	Prove cronometrate e prove misurate. Conoscenza e attuazione della tecnica del gesto specifico.
Attività sportive di squadra	Pallavolo Floorball Pallatamburello	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, 11 giugno 2010

Programma svolto Educazione Fisica Anno scolastico 2009-2010 **Classe IIB**
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 e Tennis	fondamentali e gioco	Conoscenza e pratica dei fondamentali.
	Atletica	m. 800	Prove cronometrate e prove misurate. Conoscenza e attuazione della tecnica del gesto specifico.
Attività sportive di squadra	Pallavolo Floorball Pallatamburello	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.

Programma svolto Educazione Fisica Anno scolastico 2009-2010 **Classe IIIB**
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 e Tennis	fondamentali e gioco	Conoscenza e pratica dei fondamentali.
	Atletica	m. 800	Prove cronometrate e prove misurate. Conoscenza e attuazione della tecnica del gesto specifico.
	Potenziamento muscolare	attività in palestra pesi (serie e ripetizioni)	
Attività sportive di squadra	Pallavolo Floorball Pallatamburello	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, 11 giugno 2010

Programma svolto Educazione Fisica Anno scolastico 2009-2010 **Classe IIIC**
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 e Tennis	fondamentali e gioco	Conoscenza e pratica dei fondamentali.
	Atletica	m. 800	Prove cronometrate e prove misurate. Conoscenza e attuazione della tecnica del gesto specifico.
	Potenziamento muscolare	attività in palestra pesi (serie e ripetizioni)	
Attività sportive di squadra	Pallavolo Floorball Pallatamburello Pallacanestro	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, 11 giugno 2010

Programma svolto Educazione Fisica Anno scolastico 2009-2010 **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 Tennis	fondamentali e gioco	Conoscenza e pratica dei fondamentali.
	Atletica	m. 800	Prove cronometrate e prove misurate. Conoscenza e attuazione della tecnica del gesto specifico.
	Potenziamento muscolare	attività in palestra pesi (serie e ripetizioni)	
Attività sportive di squadra	Pallavolo Floorball Pallatamburello	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, 11 giugno 2010

Programma svolto Educazione Fisica Anno scolastico 2009-2010 **Classe IVC**
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	m. 800.	Prove cronometrate e prove misurate. Conoscenza e attuazione della tecnica del gesto specifico.
	Potenziamento muscolare	attività in palestra pesi (serie e ripetizioni)	
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, 11 giugno 2010