

LICEO "PASCOLI" BOLZANO

Classe 1D- Anno Scolastico 2009/2010

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 Tennis Presportivi Pallavolo Pallacanestro Pallatamburello Baseball	- I fondamentali - Corsa veloce, salto in alto, esercizi agli ostacoli - I fondamentali e il gioco - Esercitazioni 1 contro 1 - Esercizi di familiarizzazione - Esercizi propedeutici - I fondamentali e giochi partita - I fondamentali - I fondamentali e giochi partita - Impostazione globale del gioco

Bolzano 8 giugno 2010

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 - Corsa veloce, salto in alto, esercizi agli ostacoli - I fondamentali e il gioco - Esercitazioni 1 contro 1 - Esercizi propedeutici - I fondamentali e giochi partita - I fondamentali - I fondamentali e giochi partita - Impostazione globale del gioco

LICEO "PASCOLI" BOLZANO
 Classe **2D**- Anno Scolastico 2009/2010

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 Tempismo, prontezza, rapidità. Coordinazione generale e specifica.	- esercizi a corpo libero con la musica - esercitazioni in forma di gioco e staffetta. - giochi presportivi.
ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI: DI SQUADRA:	G. artistica G. aerobica Atletica Leggera Badminton Presportivi Pallavolo Basket Baseball	- Preacrobatica al suolo ed agli attrezzi: capovolgimenti rovesciamenti e volteggi. - I fondamentali - Corsa veloce, salto in alto, esercizi agli ostacoli - I fondamentali e gioco, incontri singoli - giochi di regole e propedeutici - I fondamentali e giochi partita - I fondamentali individuali - Esercizi propedeutici e impostazione globale del gioco

Bolzano, 8 giugno 2010

LICEO "PASCOLI" BOLZANO

Classe 2P - Anno Scolastico 2009/2010

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 salto in alto - Esercizi agli ostacoli	- 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 - Dimostrare una padronanza adeguata/tecnica nell'esecuzione del gesto	- Conoscere il principio della g. aerobica e gli esercizi relativi - Conoscere la tecnica d'esecuzione - Conoscere le regole di gioco - Conoscere la tecnica dell'attività svolta
DI SQUADRA:	Giochi presportivi Pallavolo Pallatamburello Floorball	- giochi di squadra con palla propedeutici - 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 Saper controllare le azioni ed interagire in situazione di gioco	- Conoscere la tecnica e le regole di gioco - Conoscere le regole do gioco - Conoscere le regole

LICEO "PASCOLI" BOLZANO
Classe 3D - Anno Scolastico 2009/2010

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. - esercizi in circuito alle macchine - training alle cyclette	- Eseguire una corsa di 1000 metri - Eseguire correttamente gli esercizi - Eseguire correttamente gli esercizi - tollerare i carichi e adattare il ritmo di lavoro - eseguire i programmi previsti	Concetti fondamentali di: Resistenza Forza Mobilità articolare L'uso corretto degli attrezzi
ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI:	Aerobica Badminton	- gli esercizi fondamentali - I fondamentali e il gioco singolo/doppio	- Eseguire a ritmo le sequenze della g. aerobica - Padroneggiare le azioni in singolo e doppio	- Conoscere il principio della g. aerobica e gli esercizi relativ - Conoscere le regole di gioco
DI SQUADRA:	Giochi presportivi Pallavolo Pallatamburello Floorball	- giochi di squadra con palla propedeutici - Esercizi preparatori, i fondamentali e il gioco - Esercizi preparatori, i fondamentali - 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 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 - - Conoscere le regole do gioco

LICEO "PASCOLI" BOLZANO
 Classe 3P - Anno Scolastico 2009/2010

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. - esercizi in circuito alle macchine - training alle cyclette	- Eseguire una corsa di 1000 metri - Eseguire correttamente gli esercizi - Eseguire correttamente gli esercizi - tollerare i carichi e adattare il ritmo di lavoro - eseguire i programmi previsti	Concetti fondamentali di: Resistenza Forza Mobilità articolare L'uso corretto degli attrezzi
ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI:	Aerobica Acrobatica Badminton Tennis/tennis tavolo	- gli esercizi fondamentali - esercizi di rotolamento e capovolgimento della statica al suolo - I fondamentali e il gioco singolo/doppio - Esercizi di controllo individuale/coppia	- Eseguire a ritmo le sequenze della g. aerobica - Controllare il corpo nelle azioni indicate - Padroneggiare le azioni in singolo e doppio - Migliorare il controllo delle azioni	- Conoscere il principio della g. aerobica e gli esercizi relativi - Conoscere le regole di gioco
DI SQUADRA:	Giochi presportivi Pallavolo Pallatamburello Floorball	- giochi di squadra con palla propedeutici - Esercizi preparatori, i fondamentali e il gioco - Esercizi preparatori, i fondamentali - 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 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 - - Conoscere le regole do gioco

LICEO "PASCOLI" BOLZANO
 Classe **4D** - Anno Scolastico 2009/2010

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. - esercizi alle macchine - lavoro alle cyclette	- Eseguire una corsa di 1000 metri - Eseguire correttamente gli esercizi - Eseguire correttamente gli esercizi - tollerare i carichi e adattare il ritmo di lavoro - eseguire i programmi previsti	Concetti fondamentali di: Resistenza Forza Mobilità articolare Conoscere l'uso corretto degli attrezzi e le regole di lavoro
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 salto in alto	- Dimostrare controllo del corpo ed equilibrio nelle azioni preacrobatiche. - Padroneggiare le azioni nel gioco singolo - Saper eseguire correttamente gli esercizi - Essere in grado di eseguire in modo tecnicamente corretto il Fosbury	- Conoscere la tecnica delle azioni - Conoscere le regole di gioco - Conoscere la tecnica della specialità
ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA:	Pallavolo 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	- Controllare i fondamentali individuali ed utilizzarli nel gioco di squadra - 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 le regole do gioco - Conoscere le regole adottate nel gioco scolastico - Conoscere le regole adottate nel gioco scolastico

LICEO "PASCOLI" BOLZANO

Classe **4P** - Anno Scolastico 2009/2010

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. - esercizi alle macchine - lavoro alle cyclette	- Eseguire una corsa di 1000 metri - Eseguire correttamente gli esercizi - Eseguire correttamente gli esercizi - tollerare i carichi e adattare il ritmo di lavoro - eseguire i programmi previsti	Concetti fondamentali di: Resistenza Forza Mobilità articolare. Conoscere l'uso corretto degli attrezzi e le regole di lavoro
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 salto in alto - Esercizi agli ostacoli	- 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 - Dimostrare una padronanza adeguata/tecnica nell'esecuzione del gesto	- Conoscere il principio della g. aerobica e gli esercizi relativi - Conoscere la tecnica d'esecuzione - Conoscere le regole di gioco - Conoscere la tecnica dell'attività svolta
DI SQUADRA:	Giochi presportivi Pallavolo Floorball	- giochi di squadra con palla propedeutici - Esercizi preparatori. i fondamentali e il gioco - Esercizi preparatori, 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 - Saper controllare le azioni ed interagire in situazione di gioco	- Conoscere la tecnica e le regole di gioco - Conoscere le regole do gioco