

PIANO DI LAVORO ANNUALE

Insegnante: Prof. Vincenzo Noto

Materia: Educazione Fisica

Classe: II B Liceo Scientifico

Obiettivi specifici

- Migliorare l'efficienza cardio-circolatoria e respiratoria.
- Migliorare le qualità motorie di base (resistenza, destrezza, elevazione, mobilità articolare, coordinazione, forza, velocità ed equilibrio).
- Saper collaborare, saper comunicare.
- Mantenere l'autocontrollo e saper canalizzare le energia.
- Rielaborare ed approfondire schemi motori di base.
- Rispettare gli altri e l'ambiente.
- Sviluppare le capacità di relazione.

Contenuti

I° Quadrimestre.

- Test d'ingresso.
- Corsa prolungata, esercizi di tonificazione generale, streeching.
- Esercizi a coppie, andature pre-sportivi.
- Lavori in circuiti.
- Giochi in gruppo e pre-sportivi.
- Uso dei grandi attrezzi (quadro svedese, spalliera, materassi).
- Teoria: Atletica Leggera.
- Cenni di Anatomia e Fisiologia.

II° Quadrimestre.

- Esercizi propedeutici alla pallavolo; elementi tecnici (bagher, palleggio, battuta, tuffo e rullata); regolamento, arbitraggio; partite uno contro uno, due contro due, sei contro sei.
- Esercizi propedeutici al basket; elementi tecnici (palleggio, passaggio, tiro, tiro in sospensione e tiro da tre), regolamento, arbitraggio; partite tre contro tre, quattro contro quattro, cinque contro cinque).
- Esercizi propedeutici alla pallamano; elementi tecnici (tiro, passaggio, tiro in sospensione, esercizi specifici per il portiere), regolamento, arbitraggio, partite cinque contro cinque, sette contro sette.
- Esercizi propedeutici al tennis; esercizi di lanci e prese con la pallina da tennis, esercizi per la battuta.
- Go-back: esercizi individuali, a coppie, partite di doppio.
- Badminton: esercizi propedeutici al badminton; partite a singolo e a coppie. Regolamenti.
- Teoria: I Traumi.
- La Pallavolo e la Pallacanestro; regole e regolamenti.

Standard minimi di apprendimento

Il raggiungimento degli obiettivi minimi si otterrà quando gli elementi tecnici proposti saranno appresi nella forma coordinativa grezza, memorizzate le principali regole dei giochi ed eseguiti in forma sostanzialmente corretta gli esercizi a corpo libero proposti.

Strumenti di lavoro

Grandi attrezzi, palloni da pallavolo, da basket, da pallamano, materassi e materassini di varia grandezza, cronometro, cordella metrica, go-back, palline da tennis, birilli di varia grandezza, racchette per tennis e badminton.

Metodologia e tecnica di insegnamento

L'insegnamento sarà caratterizzato da esercitazioni pratiche precedute da spiegazioni teoriche e dimostrazioni pratiche. I gesti più complessi saranno suddivisi in modo analitico per poi essere ripresi in forma globale e coordinata.

Strumenti di verifica

Saranno valutate l'acquisizione degli elementi tecnici dei giochi sportivi e di tutte le attività proposte attraverso l'osservazione sistematica dell'esecuzione dei gesti e degli esercizi.

Le verifiche saranno effettuate al termine di ogni argomento.

Per la valutazione sarà tenuta in considerazione la situazione di partenza e l'impegno.

Modalità di recupero del debito formativo

Nei tempi e nei modi stabiliti dal collegio dei docenti, sarà proposto un lavoro che riassume le principali attività svolte durante l'anno scolastico.

Cittadella

L'insegnante