

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Classe **2^A**

(classe articolata _ AFM _ TURISMO)

A: Percorso relativo alla presa di coscienza dei mezzi che consentono il miglioramento delle qualità fisiche condizionali:

- Attività di mobilità articolare e di stretching
- Attività atte a migliorare la resistenza, attraverso lavori in regime aerobico-anaerobico-ad intervalli e con carichi crescenti.
- La resistenza nelle sue diverse forme.
- Velocità di reazione; velocizzazione con esercitazioni che favoriscono il miglioramento della velocità di esecuzione, corsa a ritmi diversificati.
- Esercizi di tonificazione generale a carico naturale, di opposizione, con piccoli sovraccarichi.
- Esercizi di preatletismo generale.

B: Affinamento delle funzioni neuromuscolari, ricercando un miglior controllo del movimento attraverso una sempre più efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione:

- Attività in situazioni spazio-temporali diversificate e progressivamente più complesse.
- Esercitazioni a corpo libero.

C: Promozione di attività motoria-sportiva a carattere polisportivo (seconda parte)

- Giochi propedeutici, presportivi e sportivi.
- Sperimentazione di fondamentali individuali caratteristici dei vari sport.
- Introduzione della tecnica dei fondamentali di squadra.
- **Sport conosciuti:** hockey – palla tamburello – go back – volano – frisbee - sviluppo atletica leggera svolta in 1[^]: (corsa campestre, resistenza, 400 mt, 1000mt, velocità, partenza dai blocchi, corsa ad ostacoli, staffetta 4x100 , propedeutici getto del peso –lancio del disco - salto in alto – salto in lungo).
- **Corso di nuoto inserito nel percorso relativo al progetto sportivo (7 alunni)**
- Alcuni alunni hanno partecipato all'attività sportiva – gruppo sportivo.
- Alcuni alunni hanno partecipato alle fasi Provinciali e Regionali dei Campionati studenteschi

D: Aspetto teorico-pratico

- Consolidamento delle norme igieniche di base
- Cogliere gli elementi base del comportamento, onde prevenire gli infortuni.
- Conoscenza teorica dei fondamentali individuali sperimentati.
- La struttura muscolare e il suo funzionamento (anatomia e fisiologia)
- La terminologia in scienze motorie: assi, piani, movimenti

Porto Viro 4 giugno 2019

I rappresentanti di classe

Prof. VENTURA GIUSEPPE