

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

CLASSE 4^A B indirizzo TURISTICO (progetto sportivo)

1) *RICERCA DI UN MIGLIOR CONTROLLO DEL MOVIMENTO ATTRAVERSO UN AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEURO –MUSCOLARI, PRENDENDO COSCIENZA DELLE INFORMAZIONI PROPRIOCETTIVE ED ESTEROCETTIVE, PER POTENZIARE LA CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO CORPO IN AZIONE*

- Attività in situazioni spazio-temporali mutevoli (ampiezza e ritmo)
- Esercitazioni a corpo libero e accenni di preacrobatica, equilibrio in condizioni dinamiche complesse.
- Controllo tonico e della respirazione
- Educazione al ritmo (insito nella struttura coordinativa esecutiva)

2) *SVILUPPO DEL PERCORSO RELATIVO ALLA PRESA DI COSCIENZA ED AL MIGLIORAMENTO DELLE QUALITA' FISICHE CONDIZIONALI ATTRAVERSO ATTIVITA' :*

- A carico naturale e aggiuntivo, di opposizione e resistenza (tonificazione)
- Con attrezzi codificati e non (es. bande elastiche \elastici\corde\bastonì\manubrì\bilanceri)
- Circuiti a stazioni con obiettivi specifici per distretto muscolare.
- Di mobilità articolare e di stretching
- Ed esercitazioni di pre - atletismo ed andature varie
- Fitness presso la palestra convenzionata (percorso specifico)

3) *PERCORSO RELATIVO ALL'ACQUISIZIONE DI UNA CULTURA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA, PER POTER PROMUOVERE LA PRATICA MOTORIA QUALE COSTUME DI VITA,ORIENTANDOSI IN BASE ALLE PROPRIE ATTITUDINI PERSONALI*

- Tecnica dei giochi sportivi individuali e di squadra: avviamento alla tattica e sperimentazione di alcuni semplici schemi di gioco d'attacco e di difesa

Sport praticati :

Ping pong : la gestione della racchetta in attività individuale e di coppia.

Pallavolo: palleggio e bagher strutturando una logica di organizzazione della fase di attacco e di difesa, la battuta verso un obiettivo.

Badminton: la struttura del campo ed il punteggio specifico; 1vs1 e 2vs2

Baseball: sviluppo della fase di attacco contrapposta a quella di difesa.

Atletica leggera: (resistenza, velocità, partenza dai blocchi, corsa ad ostacoli, staffetta 4x100 , propedeutici al getto del peso –lancio del disco - salto in alto – salto in lungo).

- **Alcuni alunni hanno partecipato all'attività sportiva in orario pomeridiano.**

4) *PERCORSO RELATIVO AD UN EQUILIBRATO CONCETTO DI SALUTE E CONOSCENZA CRITICA VERSO LO SPORT.*

ASPETTO TEORICO-PRATICO CON CONOSCENZE RELATIVE

- Teoria del movimento, regolamenti specifici e metodologie di allenamento
- Conoscenza nozioni base relative alle macchine isotoniche.

Porto Viro 1 giugno 2019

I rappresentanti di classe

Prof. VENTURA GIUSEPPE