

PROGRAMMI DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE 5 D a.s. 2015 - 2016

Prof.ssa Longo Maria Adele

Potenziamento fisiologico, recupero della forma e del tono. Forza: elementi di isometria per gli arti alla parete e pliometria: esercizi di balzi e rimbalzi, potenziamento per gli arti e il busto a terra. Stretching abbinato a respirazione. Tecnici contro resistenza. Esercizi di mobilità articolare per i vari distretti muscolari con rilassamento segmentario e riallineamento posturale. Tecnici della corsa in forma coordinata. Potenziamento a circuito. Endurance, corsa lenta a tempi individualizzati, variazioni di ritmo, preparazione per test di resistenza.

Grandi attrezzi: parallele asimmetriche, entrate, elementi figurati, difficoltà. Esecuzione in forma di progressione, elementi facoltativi. (Verifica) Tecnica dell'assistenza diretta a gruppi di tre. Pertica e fune: tecnica di ascesa.

Teoria: tecniche di riequilibrio psicosomatico; metodo Mezier, shatzu, yoga, training autogeno, osteopatia, riflessologia. (Verifica). Doping in sport. Il doping, concetto di doping, breve storia, sostanze e tecniche dopanti. (Verifica). Concetti di base in lingua Inglese con metodologia Clil: Activating prior knowledge: Brain Storming, Key vocabulary activity, Running dictation, Note taking activity, Final test. Attività interdisciplinare: relazione in lingua inglese sui contenuti di una conferenza sul doping. Per approfondimenti veda relazione e materiali depositati.

Atletica: Test di resistenza aerobica: test di Cooper (Verifica). Velocità resistente: 400 metri, preparazione specifica e test (Verifica). Salto in alto, studio delle quattro fasi del salto. (Verifica).

Giochi sportivi: Pallavolo, partite. Tecnica del gioco calcio, miniprogetto di peer education. (Verifica teorica e pratica guidata). Calcetto: partite su perimetro ridotto con palla a terra. Pallacanestro partite, organizzazione torneo streetball d'Istituto. (Verifica). Tennistavolo: partite singole.

Foggia 6 Giugno 2016

LA DOCENTE

Maria Adele Longo

GLI ALUNNI

Melito Francesco

Moro Noemi

Moreo Giorgia