

ANNO DI CORSO 2011/2012

MATERIA EDUCAZ.FISICA ORE ANNUALI TOTALI 66

TAVOLA DI PROGRAMMAZIONE TRIENNIO

MODULI	OBIETTIVI	AZIONI PREVISTE	TEMPI	VERIFICHE
Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato	Percepire il tempo che passa Adeguare il ritmo di corsa Distribuire la fatica Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca e la fatica psicologica	Corsa continua a gruppi Misurazione delle pulsazioni cardiache Percorso di durata Giochi di gruppo	Sett. . Ott. Nov.	Corsa campestre Test M.1000
Vincere resistenze e migliorare la mobilità articolare	Controllo cinestetico dei muscoli Distribuire la forza in modo adeguato Capacità di contrazione e decontrazione Capacità di rilassamento	Eserc.di forza a carico naturale Eserc.di forza con piccoli sovraccarichi e a coppie Eserc.addominali	Tutto l'anno	Salto in alto da fermo Salto in lungo da fermo Addominali Dorsali
Attuare movimenti complessi in forma economica	Organizzarsi nello spazio e nel tempo Equilibrio Coordinazione segmentaria e ideosensomotoria Lateralità	Correre a diverse andature Giochi presportivi Circuiti di destrezza Percorsi misti	Tutto l'anno	Circuiti di destrezza a tempo Tattica dei giochi di squadra
Conoscere almeno due sport di squadra e alcune specialità dell'atletica leggera e della ginnastica	Conoscere le regole Saper arbitrare Conoscere la tattica e la tecnica di uno sport	Approccio globale a regole e schemi Ricerca analitica di gesti tecnici Lavoro a coppie e	Tutto l'anno	Questionari sull'arbitraggio Schede di valutazione

	Saper organizzare l'attività	piccoli gruppi		compilate Partite Misurazioni
Organizzare e realizzare progetti autonomi finalizzati	Saper comunicare e interagire con gli altri	Organizzazione di Tornei Arbitraggio	Tutto l'anno	Prove pratiche
Elementi di teoria del movimento e metodologia dell'allenamento	Conoscenze anatomico-fisiologiche del corpo umano	Studio appunti di lavoro	II quadrim.	Simulaz. III prova

S.G.La Punta, 12/09/2011

Prof. Saitta Caterina