



PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO 2020-2021
di Educazione Fisica Scuola Secondaria di II Grado
Insegnante: ANDREA DI PALMA
Classe: 5^a Ginnasio

1) VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE E
CONDIZIONALI mediante test motori specifici:

TEST COORDINATIVI E CONDIZIONALI

- salto in lungo da fermo (valutazione della forza esplosiva degli arti inferiori);
- test di resistenza nella corsa;
- test a navetta 4x10m;
- salto della corda.

2) ALLENAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI
GENERALI E SPECIFICHE:

- Esercizi sulla frequenza di corsa;
- Attività di resistenza generale utilizzando prevalentemente i giochi di squadra a tutto campo;
- Circuit training;
- Interval training.

3) DISCIPLINE SPORTIVE DI SQUADRA:

- ***Pallavolo:***

- analisi tecnica dei fondamentali individuali: battuta (dal basso, dall'alto ed in salto), bagher (di ricezione e di difesa) e palleggio;

- ***Pallacanestro:***

- Esercizi di tiro a canestro e partite 3 vs 3.

- ***Ultimate:***

- Illustrazione disciplina e regole di gioco;
- illustrazione delle tecniche di lancio e presa del frisbee;
- svolgimento di partite con arbitraggio.

- ***Giochi sportivi:***

- Thouchball;
- Dodgeball.

4) Programma teorico

Gli argomenti teorici sono stati svolti durante le ore di didattica a distanza e hanno previsto:

- approfondimento sull'apparato locomotore;
- paramorfismi, dismorfismi e vizi posturali;
- la capacità condizionale della velocità (definizione e modalità di sviluppo);
- piani ed assi di movimento attorno ai quali si sviluppano i movimenti del corpo
- traumatologia e cenni di primo soccorso;
- alimentazione: i principi nutritivi energetici e non energetici;

- i sistemi energetici di produzione di ATP;
- i circuiti di Ling;
- il fair-play;
- il doping nello sport e approfondimento storico sul doping ai tempi della DDR;
- film “ Coach Carter” e “Non ci resta che vincere”.

N.B.: gli argomenti relativi al primo soccorso, il fair- play e l'alimentazione sono da considerarsi facenti parte del percorso di Educazione Civica previsto.

Il libro adottato per il biennio è: ***“Il corpo e i suoi linguaggi”*** di Pier Luigi Del Nista, June Parker ed Andrea Tasselli. *Casa Editrice G.D'Anna*.

.

Milano, 16 giugno 2021

Prof. ANDREA DI PALMA