

**PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO 2020-2021**  
**di Educazione Fisica Scuola Secondaria di II Grado**  
**Insegnante: ANDREA DI PALMA**  
**Classe 3<sup>A</sup> Scientifico**

**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.

#### **Programma teorico:**

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

- approfondimento sull'apparato locomotore, cardio-circolatorio e respiratorio;
- paramorfismi, dismorfismi e vizi posturali;
- la capacità condizionale della forza (definizione e modalità di sviluppo);
- piani ed assi di movimento attorno ai quali si sviluppano i movimenti del corpo
- traumatologia e primo soccorso;
- alimentazione e salute con approfondimento sui disturbi del comportamento legati al cibo (anoressia, bulimia, obesità);
- il fair-play;

- storia dello sport: la disabilità e i Giochi Paralimpici;
- visione del film “ Coach Carter”.

N.B.: gli argomenti relativi al primo soccorso e il fair- play 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