

**Istituto d'Istruzione Secondaria Superiore
"Giancardi – Galilei – Aicardi"**

Anno scolastico 2010/11

Materia: Educazione Fisica

Insegnante: Analdi Nicola

Classe: V A – VB IPSAA "D.Aicardi" Albenga

Programma Consuntivo per moduli

(ore 54)

Moduli e obiettivi

- 1) La corporeità (ore 6)
 - Organizzazione del corpo umano ed individuazione delle differenti capacità a carattere generale e specifico;
 - Rielaborazione degli schemi motori (realizzazione di attività sotto forma di test, di piccoli circuiti motori e/o di attività a stazione per 1) equilibrio 2) coordinazione 3) coordinazione oculo-manuale 4) destrezza 5) ritmo 6) padronanza corporea 7) reattività.

- 2) Il movimento (ore 10)
 - Test per la valutazione funzionale delle capacità motorie di tipo condizionale (velocità, forza, resistenza, mobilità articolare)
 - L'avviamento motorio in forma generale e specifica;
 - La metodica dello stretching;
 - Preacrobatica: propedeutici alla capovolta, capovolta da posizione raccolta, ad arti inferiori tesi, con rincorsa e capovolta saltata, la candela, la squadra equilibrata.

- 3) Le capacità condizionali (ore 12) : la forza
 - Esercizi a carico naturale e/o con piccoli sovraccarichi per il rafforzamento degli arti inferiori, arti superiori e del busto;
 - Applicazione dei differenti regimi di contrazione (isotonica, isometrica, eccentrica) nell'effettuazione degli esercizi di rafforzamento;
 - Accorgimenti e consigli per un più sicuro svolgimento degli esercizi di rafforzamento.

4) L'attività sportiva (teoria e pratica ore 20)

- Conoscenza delle regole e delle tecniche fondamentali degli sports praticati pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, atletica leggera (velocità e partenze, salti in lungo ed in alto, ostacoli, corsa campestre);
- Approfondimento della conoscenza della pallavolo attraverso l'analisi del regolamento di gioco anche alla luce dell'introduzione delle recenti modifiche e la pratica dei cinque fondamentali di gioco: palleggio, bagher, servizio, muro e schiacciata. Problematiche collegate alla sistemazione in campo della squadra in atteggiamento difensivo;
- Pratica in forma libera in funzione socializzante dei giochi di squadra indicati al punto precedente;

5) La salute (teoria e pratica ore 6)

- Una metodica per migliorare e conservare l'efficienza fisica:lo stretching.;
- Effetti del movimento e perseguimento di una salute dinamica;
- Nozioni di primo soccorso nei più ricorrenti casi di infortunio.

Albenga, 13 maggio 2011

I rappresentanti

L'insegnante

Prof. Nicola Ansaldi