

CLASSE 3B CAPRAROLA

Programma svolto di Educazione Fisica : Prof. Mariano Giovannini Cristiano

la percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità.

Ampliamento delle capacità condizionali e coordinative: per questa finalità i mezzi sono stati la corsa continua con distanze variate e progressivamente allungate; esercizi con piccoli attrezzi e grandi attrezzi; esercitazioni di ginnastica aerobica individuali e di gruppo.

Per migliorare la forza e la velocità si sono utilizzate la corsa veloce su varie distanze, la corsa balzata; gli esercizi e andature tecniche per la corsa; esercizi a carico naturale , esercizi di opposizione e resistenza. Realizzazione in modo autonomo di percorsi per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali con l'ausilio anche di attrezzi . Percorsi di agilità e coordinazione utilizzati anche come valutazione oggettiva.

Lavoro autonomo ed in gruppo per dimostrare di saper gestire le tecniche acquisite-comprendere e produrre in modo consapevole i messaggi non verbali leggendo e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui. Il ballo come linguaggio non verbale e percezione del proprio corpo, senso del ritmo e della musica, a questo proposito è stato proposto un piccolo corso di lezioni di balli latino. Esercitazioni condotte con grandi e piccoli attrezzi, codificati e non codificati; esercizi a corpo libero di controllo tonico e della respirazione; esercizi con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate; esercizi di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e di volo; elementi di pre-acrobatica. attività espressive; ideazione, progettazione e realizzazione di attività finalizzate.

lo sport, le regole e il fair play

Pratica degli sport individuali e di squadra privilegiando la componente educativa Per il conseguimento di questi fini si è operato attraverso l'organizzazione di esercitazioni collettive o di piccoli gruppi, organizzazione di attività di arbitraggio e giuria negli sport individuali e di squadra praticati, al fine di affrontare il confronto agonistico con il rispetto delle regole del vero fair play. Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità: arbitraggio, giuria spirito di collaborazione.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Si è colta ogni occasione, nell'ambito delle lezioni sia teoriche che pratiche, per fornire informazioni su: i comportamenti efficaci e adeguati da adottare in caso di infortuni; l'importanza dell'attività motoria e di una sana abitudine alimentare; gli aspetti essenziali relativi ai pericoli derivanti dall'uso di sostanze stupefacenti. Mettere in pratica norme di comportamento adeguate al fine della prevenzione degli infortuni. relazione con l'ambiente naturale e tecnologico Si è colta ogni occasione, nell'ambito delle lezioni pratiche, per fornire informazioni su comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale. Sono stati trattati durante le lezioni teoriche in DAD argomenti come i meccanismi energetici, la piramide alimentare e la giusta alimentazione durante l'attività sportiva.

L'attività pratica è stata limitata dalle regole imposte sulla sicurezza anticovid, le quali sconsigliavano sport di contatto, oltre che alla sospensione di tutti i campionati e tornei studenteschi. Nonostante ciò gli argomenti sono stati trattati in modo teorico ed esaustivo.

RELAZIONE:

La classe è un gruppo composto da sole ragazze, con diverse personalità ma molto unite fra loro, il gruppo si è dimostrato fin da subito positivo e propositivo verso l'attività proposta dal sottoscritto. Ho preso questa classe solo in questo ultimo anno, al termine quindi del loro percorso scolastico. Nonostante avessero quindi avuto negli anni scorsi un altro insegnante, si è subito instaurato un clima di grande empatia con tutti. Le ragazze si sono messe tutte in gioco, anche e soprattutto nella parte sportiva pratica, alcune di loro hanno dimostrato un po' di timidezza. La distanza della palestra dalla scuola non ha influenzato negativamente l'attività, si è cercato di sfruttare il tragitto da percorrere come attività di socializzazione e confronto e spesso di ripasso di argomenti di teoria della materia, (alimentazione, attività fisica etc.). Le attività proposte in palestra hanno avuto una valenza ed un riscontro anche in chiave inclusiva, dove tutti hanno partecipato, portando uno spirito di collaborazione, di inclusione e di amicizia fra tutti i membri del gruppo. L'attività svolta in palestra ha dovuto tener conto delle norme di sicurezza anticovid, pur cui alcuni sport che prevedevano il contatto fisico sono stati evitati. Gli attrezzi usati sono sempre stati igienizzati prima e dopo l'uso, il mantenimento delle distanze e delle norme di igiene ha permesso di non incorrere in contagi o problematiche simili almeno non riconducibili all'attività in palestra. Durante il periodo DAD sono stati trattati argomenti teorici del programma con particolare attenzione agli argomenti teorici, e alla fine, al netto delle uscite didattiche, tornei e campionati studenteschi (non disputati) per il resto il programma svolto rispecchia quasi in toto la programmazione didattica.

In fede

Prof. Mariano Giovannini Cristiano