

Liceo Scientifico Statale "Niccolò Copernico"
Pavia

ANNO SCOLASTICO
CLASSE 4 D
DISCIPLINA ED. FISICA
DOCENTE BELLANCA LIBORIA

PROGRAMMA

- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà ed ampiezza, di ritmo, in situazioni dinamiche complesse e in fase di volo
- Attività sportive individuali:
 - Atletica Leggera : corse di resistenza (1000 m., corsa campestre), corse di velocità (60 m., 30 m.), corsa ad ostacoli, I lanci (getto del peso)
 - Ginnastica Artistica (capovolte, verticale, ruota, trampolino elastico, parallele)
- Attività sportive di squadra:
 - Pallavolo
 - ❑ Elementi fondamentali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro)
 - ❑ Combinazioni di elementi fondamentali
 - Pallacanestro
 - ❑ Elementi fondamentali (palleggio, passaggio, tiro, arresto e tiro, tiro in corsa)
 - ❑ Combinazione di elementi fondamentali
 - ❑ Cambi di direzione e di velocità per lo smarcamento
 - ❑ Gioco a 5
 - Pallamano
 - ❑ Elementi fondamentali (passaggio, palleggio, tiro in appoggio e in sospensione)
 - ❑ Combinazione di elementi fondamentali
 - Calcio
 - ❑ Elementi fondamentali (palleggio, tiro, arresto o stop, colpo di testa, conduzione)
 - ❑ Combinazione di elementi fondamentali
 - ❑ Gioco 5 contro 5 senza contrasti
 - Badminton
 - ❑ Elementi fondamentali (palleggio, battuta, volè)
 - ❑ Gioco (doppio e singolo)
- Organizzazione di attività e arbitraggio negli sport individuali e di squadra
- Ideazione, progettazione, realizzazione di attività motorie finalizzate derivanti dall'attività svolta
- Informazioni sulle principali regole degli sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio) e degli sport individuali (atletica leggera, corsa campestre) praticati in ambito scolastico
- Esercitazioni di assistenza relative alle attività svolte
- Conoscenze essenziali di Igiene applicate all'Educazione Fisica e Sportiva, delle norme di comportamento in caso di incidente e per la prevenzione di infortuni
- Il problema del doping nello sport
- Cenni di anatomia (alcune nozioni relative all'apparato locomotore)

Pavia 16/6/21

L'insegnante