

PROGRAMMAZIONE

EDUCAZIONE FISICA a.a. 2024-2025

CLASSE IV SIA

Prof. Enrico Costanzo

Titolo unità didattica	Esercizi a corpo libero e abilità di base
Obbiettivi generali	Favorire la consapevolezza del proprio corpo. Sviluppare la forza, resistenza e mobilità tramite gli esercizi a corpo libero; promuovendo equilibrio, coordinazione e stabilità del "core".
Contestualizzazione	Gli studenti si recheranno, guidati dal professore, nella palestra "Calisthenics Palermo" dove verranno utilizzati gli attrezzi messi a disposizione dalla palestra per affrontare le tematiche e gli esercizi a corpo libero
Destinatari	Tutta la classe
Tempi di realizzazione	Settembre, Ottobre
Metodologia	Allenamenti a corpo libero; Progressione degli esercizi per aumentarne la complessità;
Prodotto finale da realizzare	Esecuzione degli esercizi a corpo libero entro un limite di tempo prestabilito

Titolo unità didattica	Propedeutiche per il calisthenics
Obbiettivi generali	Prendere familiarità con le attrezzature del calisthenics e riprodurre i movimenti fondamentali e le corrette esecuzioni degli esercizi
Contestualizzazione	Gli studenti si recheranno, guidati dal professore, nella palestra "Calisthenics Palermo" dove verranno utilizzati gli attrezzi messi a disposizione dalla palestra per affrontare le tematiche e gli esercizi a corpo libero
Destinatari	Tutta la classe
Tempi di realizzazione	Novembre, Dicembre
Metodologia	Trazioni alla sbarra, dip alle parallele, piegamenti a terra, plank, squat a corpo libero o con kettlebell, swing
Prodotto finale da realizzare	Dimostrazione dei fondamentali del calisthenics

Titolo unità didattica	Progressione e sviluppo della forza resistente e della coordinazione
Obbiettivi generali	Progressione degli esercizi di base per completare esercizi più complessi e faticosi
Contestualizzazione	Gli studenti si recheranno, guidati dal professore, nella palestra "Calisthenics Palermo" dove verranno utilizzati gli attrezzi messi a disposizione dalla palestra per affrontare le tematiche e gli esercizi a corpo libero
Destinatari	Tutta la classe
Tempi di realizzazione	Gennaio, Febbraio, Marzo
Metodologia	Progressione per i muscle-up alla sbarra; dip alle parallele anche con zavorra; circuiti per il "core" (crunch, plank, russian twist, sit-up, leg raises, ecc.)
Prodotto finale da realizzare	Dimostrazione degli esercizi del calisthenics entro limiti di tempo prestabiliti

Titolo unità didattica	Pallavolo: fondamentali, propedeutiche e simulazione gara ufficiale
Obbiettivi generali	Spiegazione degli esercizi fondamentali della pallavolo e delle propedeutiche per riuscire ad affrontare una simulazione di una gara ufficiale
Contestualizzazione	Gli studenti si recheranno, guidati dal professore, nella palestra "Calisthenics Palermo" dove verranno utilizzati gli attrezzi messi a disposizione dalla palestra per affrontare le tematiche e gli esercizi a corpo libero e utilizzare lo spazio esterno
Destinatari	Tutta la classe
Tempi di realizzazione	Aprile, Maggio, Giugno
Metodologia	Fondamentali: palleggio; bagher, battuta (in sicurezza); attacco (attraverso il terzo tempo di salto); muro. Esercizi propedeutici per tali fondamentali
Prodotto finale da realizzare	Simulazione di una partita

Titolo unità didattica	Lezioni teoriche riguardanti il corpo umano e gli sport affrontati durante l'anno accademico
Obbiettivi generali	Conoscenza del corpo umano: apparato muscolo-scheletrico; sistema nervoso centrale e sistema nervoso periferico; apparato cardio-respiratorio; apparato gastro-intestinale; apparato riproduttivo maschile e femminile Conoscenza del calisthenics Conoscenza della pallavolo

Contestualizzazione	Se impossibilitati nel recarsi in palestra (pioggia), gli alunni dovranno rimanere in aula e affrontare delle lezioni teoriche per poi, successivamente, essere interrogati.
Destinatari	Tutta la classe
Tempi di realizzazione	Da Settembre a Giugno
Metodologia	Lezioni frontali di teoria
Prodotto finale da realizzare	Interrogazione sulle conoscenze acquisite dagli studenti

Metodi:

- Lezioni frontali e lezioni pratiche;
- Lavoro di squadra e lavori individuali;
- Verifiche pratiche: test di forza, resistenza e coordinazione dei movimenti di base;
- Autovalutazione: riflessioni su progressi e consapevolezza del proprio corpo e del proprio miglioramento.

Spazi

- Aula scolastica
- Palestra "CALISTHENICS PALERMO"

