

# LICEO SCIENTIFICO “Ferraris” di Varese

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2015/16

INSEGNANTE : LEOTTA MARIA

CLASSE : 3<sup>^</sup> B ; 3<sup>^</sup> I

CONTENUTI :

A) POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO R MIGLIORAMENTO QUALITÀ FISICHE :

- 1) Miglioramento funzione carico-respiratoria
- 2) Mobilità articolare
- 3) Irrobustimento generale
- 4) Potenziamento specifico per settori muscolari con carico naturale o carichi addizionali entità adeguata

B) RILEVAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI E AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEUROMUSCOLARI :

- 1) Presa di coscienza dello spazio operativo in relazione con il proprio corpo
- 2) Agilità e destrezza a corpo libero e con attrezzi
- 3) Coordinazione dinamica generale
- 4) Equilibrio statico e dinamico
- 5) Tempismo e prontezza

C) CONOSCENZA E PRATICA ATTIVITÀ SPORTIVE:

- 1) Organizzazione di giochi e determinazioni di regole, rispetto delle stesse
- 2) Giochi di squadra: pallavolo, basket
- 3) Fondamentali individuali di pallavolo
- 4) Pallavolo: fondamentali e gioco di squadra (conoscenza e comprensione delle regole)
- 5) Preacrobatica : la capovolta divaricata
- 6) Atletica: pre-atletici
- 7) La bacchetta

D) LINGUAGGIO CORPOREO: percezione e conoscenza del corpo

- 1) Presa di coscienza del corpo statico: educazione respiratoria, stretching, presa di coscienza della respirazione forzata e non
- 2) Movimento codificato

E) NORME SULLA SICUREZZA E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI IN PALESTRA – REGOLAMENTO

F) L'ALIMENTAZIONE CORRETTA EXPO 2015  
UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA, I SALI MINERALI, UN ARCOBALENO PER LA SALUTE, L'ACQUA, CALENDARIO ANNUALE DI FRUTTA E VERDURA, LE VITAMINE, LE DIETE.

Gli alunni

L'insegnante