

LICEO SCIENTIFICO “Ferraris” di Varese

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

INSEGNANTE : LEOTTA MARIA

CLASSE : 4[^] B e 4[^] E

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) La pertica: la traslocazione
 - 6) Atletica: pre-atletici
 - 7) Pallatamburello
- 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.
- G) MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI . PROGETTO PROPOSTO DALLA C.R.I. DI VARESE.
- H) LE DIPENDENZE

Gli alunni

L'insegnante