

# LICEO SCIENTIFICO “Ferraris” di Varese

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2016/17

INSEGNANTE : LEOTTA MARIA

CLASSE : 1<sup>^</sup> B ; 1<sup>^</sup> 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) Pre-acrobatica – la capovolta
- 6) Atletica: pre-atletici

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 , 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) Competenza di cittadinanza: percezione del sé, del corpo nelle coordinate spazio temporale

Gli alunni

L'insegnante