

LICEO SCIENTIFICO “Ferraris” di Varese

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

INSEGNANTE : LEOTTA MARIA

CLASSE : 3[^] B ; 3[^] E

CONTENUTI :

A) POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO R MIGLIORAMENTO QUALITA' 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 ATTIVITA' 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 studio progressione

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) Teoria : Il corpo umano cenni.

G) Competenza di cittadinanza: il doping (intervento esperto esterno) classe 3[^] B.

Gli alunni

L'insegnante