

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO
FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

Potenziamento capacità aerobica – corsa di resistenza, esercitazioni di nuoto;

Potenziamento capacità anaerobica, velocità e forza – corsa veloce, esercizi di rapidità, scatti skips, progressioni, allunghi, balzi;

Potenziamento elasticità e mobilità – esercizi di stretching e di scioltezza articolare, singoli e a coppie, esercizi di distensione e controllo posturale.

Rielaborazione degli schemi motori - esercitazioni con piccoli attrezzi, esercitazioni di preacrobatica.

Teoria:terminologia specifica della disciplina,pallavolo, salto in lungo,concetti base del crawl e del dorso.

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Conoscenza e pratica delle seguenti discipline sportive – regolamento di gioco, fondamentali individuali e di squadra: pallavolo, calcio a 5, tennis tavolo, nuoto (crawl, dorso, tuffo di partenza,), atletica leggera (corsa campestre, 100 mt. piani,getto del peso).

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Fondamentali norme di igiene personale per la cura della persona nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva.

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E L'AMBITO TECNOLOGICO

Attività in ambiti diversi (strutture, impianti, etc), attività in ambiente naturale.

PARTECIPAZIONE AL PROGETTO INTERNO DI ISTITUTO

PARTECIPAZIONE GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2014-2015

Sono stati raggiunti i seguenti obiettivi minimi: conoscenza degli schemi motori di base, del corpo umano, delle funzioni legate all'attività fisica, dei fondamentali individuali dei giochi sportivi svolti e delle fondamentali norme di igiene personale. Infine adattamento in modo corretto, talvolta guidato, ai vari ambienti di lavoro.

Borgo San Lorenzo, 10 giugno 2015

L'insegnante
Di Donato Monica