

Prof. PARIGI LUCIA

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

SCHEMI MOTORI DI BASE (camminare, correre, saltare, lanciare, rotolare, arrampicarsi)

Esercitazioni e rielaborazioni a corpo libero e con attrezzi grandi e piccoli.

CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI E COORDINATIVE

Esercitazioni di resistenza, forza, velocità, mobilità, equilibrio, coordinazione, ecc.

GIOCHI PRESPORTIVI E PROPEDEUTICI

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

ATLETICA: corsa (campestre e veloce); salti (salto in lungo e salto in alto); lanci (getto del peso).

NUOTO: acquaticità; stili di nuoto (tecnica del crawl, dorso, delfino e rana); tuffo e virata; nuoto di salvamento.

GINNASTICA ARTISTICA: elementi di base a corpo libero (candela, ponte, capovolta avanti e indietro, verticale e ruota).

TENNISTAVOLO: regolamento di gioco e fondamentali individuali; partite in singolo e in doppio.

BADMINTON: cenni sul regolamento e sui fondamentali individuali; partita.

PALLAVOLO: regolamento di gioco, fondamentali individuali e di squadra; partita.

PALLAMANO: regolamento di gioco, fondamentali individuali e di squadra; partita.

PALLACANESTRO: regolamento di gioco, fondamentali individuali e di squadra; partita.

CALCIO A 5 e 11: regolamento di gioco e partite adattate.

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.

CONOSCENZE TEORICHE

Il corpo umano (nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio) ed i movimenti (terminologia specifica dei movimenti essenziali); teoria di tutte le attività pratiche effettuate.

PARTECIPAZIONE AI "TORNEI DI INTERCLASSE"**PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2014-2015**

Borgo San Lorenzo, 3 giugno 2015

L'insegnante _____

ALUNNI/E _____

Standard minimi in termini di conoscenze ed abilità:

- a.bmn) Possedere una conoscenza di base del corpo umano e delle funzioni legate all'attività fisica, delle coordinazioni necessarie per l'esecuzione degli schemi motori di base;
- b.bmn) Avere una conoscenza ed una competenza di base dei fondamentali individuali dei giochi sportivi individuali, dei giochi sportivi di squadra (quelli possibili da affrontare); sapere galleggiare e scivolare sull'acqua;
- c.bmn) Conoscere le fondamentali norme di igiene personale per la cura della persona nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva;
- d.bmn) Sapersi adattare in modo corretto, guidati, ai vari ambienti di lavoro.