

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)

Completa rielaborazioni con esercitazioni a corpo libero e con attrezzi grandi e piccoli.

CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI E COORDINATIVE

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

**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: stili di nuoto (crawl, dorso, rana e delfino); tuffo e virata; cenni di nuoto di salvamento.

GINNASTICA ARTISTICA: trave.

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

PALLAVOLO: 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, fondamentali individuali e di squadra; partita.

**SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

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

AUTODIFESA PERSONALE: cenni basilari di tecniche di autodifesa.

**RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E L'AMBITO TECNOLOGICO**

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

**CONOSCENZE TEORICHE**

Le capacità fisiche condizionali: resistenza, velocità, forza e flessibilità.

Teoria di tutte le attività pratiche effettuate.

**PARTECIPAZIONE AL PROGETTO DI ISTITUTO "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.2bmx) Conoscere in modo elementare l'anatomo-fisiologia del corpo umano e delle qualità motorie, possedere competenza del gesto tecnico nell'esecuzione degli schemi motori di base;
- b.2bmx) Conoscere e sapere utilizzare in modo efficace i fondamentali individuali dei giochi sportivi individuali, dei giochi sportivi di squadra (quelli possibili da affrontare); conoscere e possedere una buona tecnica natatoria in almeno due stili;
- c.2bmx) Conoscere ed adottare le norme igienico-sanitarie durante l'attività fisica e sportiva;
- d.2bmx) Sapersi adattare in modo corretto e autonomo ai vari ambienti di lavoro.