

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, velocità); salti (salto in alto); lanci (getto del peso).

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

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.