

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Classe 4^a C

Anno scolastico 2017/2018

Docente: Maurizia Sirignese

COMPETENZE

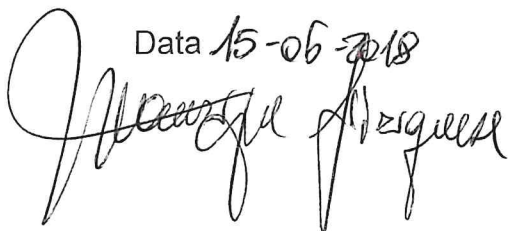
- Distinguere e ampliare le capacità coordinative e condizionali;
- riconoscere e comprendere le modificazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva;
- utilizzare piccoli attrezzi in modo corretto sapendosi orientare nello spazio – tempo;
- effettuare movimenti complessi, adeguati alle diverse situazioni spazio – temporali, che richiedano la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio statico e dinamico.
- organizzare giochi collettivi e gare individuali con regole stabilite e arbitrarle;
- inserirsi ed integrarsi in ogni attività sportiva di gruppo ed individuale interagendo con i compagni e collaborando con l'insegnante;
- prevenire gli infortuni con comportamenti corretti ed adeguati alle diverse situazioni;
- saper individuare semplici traumi legati all'attività ludico – sportiva.

CONOSCENZE E CONTENUTI

- Capacità coordinative generali e speciali;
- esercizi per la coordinazione (statica, dinamica, oculo-manuale e oculo-podalica);
- esercizi di controllo della respirazione;
- esercizi per l'equilibrio statico dinamico e di volo;
- esercizi di opposizione e resistenza;
- pallavolo: battuta, bagher, palleggio, alzata, schiacciata, muro;
- pallacanestro: palleggio, passaggio, cambio di mano, di direzione, di velocità;
- elementi fondamentali di anatomia e fisiologia dell'apparato respiratorio;
- elementi fondamentali di anatomia e fisiologia dell'apparato cardio-circolatorio;
- corretta esecuzione degli esercizi e corretto uso dei piccoli attrezzi;

- norme di sicurezza nell'utilizzo delle attrezzature e degli spazi;
- conoscere i principali traumi derivanti dall'esercizio fisico. Le lesioni ossee e ai tessuti.

Data 15-06-2018

Maurizio Arzuffi

Firma

Simone Tosiard

Giuseppe Francesco

Stefano Leon