

Istituto d'Istruzione Superiore I.S. Prof.le Ann. al Conv. Naz. "R. Bonghi"
Sezione I.P.S.S.A.R.

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

Classe 4^a C

Anno scolastico 2018/2019

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;
- elementi fondamentali di anatomia e fisiologia dell'apparato respiratorio;
- 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 03-05-2019

Le Rolando Francesco Rio
PEREIRA Elena Maria
Sampieri Rosella

Firma

