

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 5<sup>^</sup>D

Anno scolastico 2018/2019

Docente: Maurizia Sirignese

**COMPETENZE**

- Ampliare e padroneggiare le capacità coordinative e condizionali;
- esercitare in modo efficace la pratica motoria per il proprio benessere fisico e psichico;
- riconoscere e comprendere le modificazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva;
- saper svolgere ruoli organizzativi per la realizzazione di attività sportive;
- saper organizzare giochi ed attività ludiche da inserire nelle scelte del tempo libero;
- inserirsi ed integrarsi in ogni attività sportiva di gruppo ed individuale interagendo con i compagni e collaborando con l'insegnante;
- conoscere le caratteristiche principali di alcuni sport di squadra;
- praticare norme di comportamento utili alla prevenzione degli infortuni (corretto uso degli attrezzi e degli spazi);
- individuare i principali elementi per il miglioramento e la tutela della salute;
- praticare norme di comportamento e stili di vita corretti.

**CONOSCENZE E CONTENUTI**

- Capacità coordinative generali e speciali;
- sviluppo della forza, resistenza e velocità attraverso i giochi di squadra;
- esercizi per la coordinazione (statica, dinamica, oculo-manuale e oculo-podalica);
- esercizi a carico naturale e aggiuntivo;
- esercizi per l'equilibrio statico dinamico e di volo;
- esercizi di opposizione e resistenza;
- giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro e calcio a cinque;
- il fair-play nello sport;

- elementi fondamentali di anatomia e fisiologia dell'apparato cardio-circolatorio;
- i comportamenti a rischio e le dipendenze: fumo ed alcool;
- cibo, corpo e salute (corretta alimentazione, attività fisica, benessere psico-fisico);
- i DCA: anoressia e bulimia.

Data

03-05-2019  
Alessandro Gatti  
Melissa Marini

Firma

Maurizio Frezzese