

EDUCAZIONE FISICA CLASSI 1^e

OBIETTIVI GENERALI

- 1) Conoscere e sviluppare le capacità motorie
- 2) Conoscere organi strutture e funzioni del corpo umano
- 3) Conoscere regole e fondamentali dei giochi sportivi programmati.
- 4) Conoscere uno stile di vita salutare

OBIETTIVI SPECIFICI

- 5) Conoscere e descrivere le capacità condizionali (forza ,resistenza, velocità, mobilità, equilibrio e coordinazione)
- 6) Conoscere le fasi dello sviluppo psicomotorio e le meccaniche di movimento
- 7) Attuare correttamente i gesti atletici fondamentali
- 8) Comprendere e utilizzare le tattiche fondamentali dei giochi sportivi

IL CORPO UMANO

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Riconoscere e distinguere gli organi e le strutture che compongono gli apparati e i sistemi del corpo umano
- 2) Denominazione delle funzioni dell' apparato articolare e scheletrico
- 3) Individuazione e descrizione dei principali paramorfismi dell'età scolare
- 4) Apparato cardiocircolatorio, respiratorio
- 5) Cenni del sistema nervoso e muscolare

EDUCAZIONE ALLA SALUTE

OBIETTIVI SPECIFICI

- 1) Comprendere il concetto di salute
- 2) Comprendere la necessità di periodici controlli medici
- 3) Conoscere i principi nutritivi e saper delineare le loro funzioni metaboliche
- 4) Delineare una corretta ed equilibrata alimentazione per lo sportivo
- 5) Comprendere e autorizzare metodi per la valutazione del peso corporeo
- 6) Conoscere i traumi da esercizio fisico e saper intervenire con il primo soccorso
- 7) Conoscere i comportamenti che espongono a rischio dipendenza dalle droghe
- 8) Il doping.

MODULO 1

- ✓ Esercizi per la mobilitazione articolare, esercizi per l'allungamento muscolare.
- ✓ Esercizi per la coordinazione e l'equilibrio.
- ✓ Esercizi per le capacità condizionali (forza resistenza velocità).

MODULO 2

- ✓ Consolidamento e coordinamento di una esatta postura e di esatti schemi motori.
- ✓ Il gioco della pallavolo (fondamentali e pratica).

- ✓ Il gioco del calcio (fondamentali e pratica).
- ✓ Badminton (fondamentali e pratica).
- ✓ Atletica leggera (fondamentali e pratica).
- ✓ Gioco da tavolo: ping pong, scacchi e dama.

MODULO 3

- ✓ I paramorfismi e i dimorfismi. Anatomia e fisiologia applicata all'educazione fisica.
- ✓ Le ossa, lo scheletro, le articolazioni, i muscoli e i principi alimentari.
- ✓ Dieta dello sportivo.

MODULO 4

- ✓ Traumatologia da sport.
- ✓ Metodi per la prevenzione traumatica.
- ✓ Tecniche di primo soccorso.

CLASSI 2^e

MODULO 1

- ✓ Esercizi per la mobilitazione articolare, esercizi per l'allungamento muscolare.
- ✓ Esercizi per la coordinazione e l'equilibrio.
- ✓ Esercizi per le capacità condizionali (forza resistenza velocità).

MODULO 2

- ✓ Consolidamento e coordinamento di una esatta postura e di esatti schemi motori.
- ✓ Il gioco della pallavolo (fondamentali e pratica).
- ✓ Il gioco del calcio (fondamentali e pratica).
- ✓ Badminton (fondamentali e pratica).
- ✓ Atletica leggera (fondamentali e pratica).
- ✓ Gioco da tavolo: ping pong, scacchi e dama.

MODULO 3

- ✓ I paramorfismi e i dimorfismi. Anatomia e fisiologia applicata all'educazione fisica.
- ✓ Le ossa, lo scheletro, le articolazioni, i muscoli e i principi alimentari.
- ✓ Dieta dello sportivo.

MODULO 4

- ✓ Traumatologia da sport.
- ✓ Metodi per la prevenzione traumatica.
- ✓ Tecniche di primo soccorso.

Verranno proposte agli alunni discipline da praticare mediante progetti pluridisciplinari da stabilire in sede di programmazione.

VALUTAZIONI

Si terra conto delle:

- competenze raggiunte nell'attività pratica e nei giochi di squadra;
- conoscenze teoriche acquisite tramite discussioni aperte in classe.

CLASSE 3^e

MODULO 1

- ✓ Esercizi per la mobilitazione articolare, esercizi per l'allungamento muscolare.
- ✓ Esercizi per la coordinazione e l'equilibrio.
- ✓ Esercizi per le capacità condizionali (forza resistenza velocità).

MODULO 2

- ✓ Consolidamento e coordinamento di una esatta postura e di esatti schemi motori.
- ✓ Il gioco della pallavolo (fondamentali e pratica).
- ✓ Il gioco del calcio (fondamentali e pratica).
- ✓ Badminton (fondamentali e pratica).
- ✓ Atletica leggera (fondamentali e pratica).
- ✓ Gioco da tavolo: ping pong, scacchi e dama.

MODULO 3

- ✓ I paramorfismi e i dimorfismi. Anatomia e fisiologia applicata all'educazione fisica.
- ✓ Le ossa, lo scheletro, le articolazioni, i muscoli e i principi alimentari.
- ✓ Dieta dello sportivo.

MODULO 4

- ✓ Traumatologia da sport.
- ✓ Metodi per la prevenzione traumatica.
- ✓ Tecniche di primo soccorso.

Verranno proposte agli alunni discipline da praticare mediante progetti pluridisciplinari da stabilire in sede di programmazione.

VALUTAZIONI

Si terra conto delle:

- competenze raggiunte nell'attività pratica e nei giochi di squadra;
- conoscenze teoriche acquisite tramite discussioni aperte in classe.

CLASSE 4

MODULO 1

- ✓ Esercizi per la mobilitazione articolare, esercizi per l'allungamento muscolare.
- ✓ Esercizi per la coordinazione e l'equilibrio.
- ✓ Esercizi per le capacità condizionali (forza resistenza velocità).

MODULO 2

- ✓ Consolidamento e coordinamento di una esatta postura e di esatti schemi motori.
- ✓ Il gioco della pallavolo (fondamentali e pratica).
- ✓ Il gioco del calcio (fondamentali e pratica).
- ✓ Badminton (fondamentali e pratica).
- ✓ Atletica leggera (fondamentali e pratica).
- ✓ Gioco da tavolo: ping pong, scacchi e dama.

MODULO 3

- ✓ I paramorfismi e i dimorfismi. Anatomia e fisiologia applicata all'educazione fisica.
- ✓ Le ossa, lo scheletro, le articolazioni, i muscoli e i principi alimentari.
- ✓ Dieta dello sportivo.

MODULO 4

- ✓ Traumatologia da sport.
- ✓ Metodi per la prevenzione traumatica.
- ✓ Tecniche di primo soccorso.

Verranno proposte agli alunni discipline da praticare mediante progetti pluridisciplinari da stabilire in sede di programmazione.

VALUTAZIONI

Si terra conto delle:

- competenze raggiunte nell'attività pratica e nei giochi di squadra;
- conoscenze teoriche acquisite tramite discussioni aperte in classe.

CLASSE 5

MODULO 1

- ✓ Esercizi per la mobilitazione articolare, esercizi per l'allungamento muscolare.
- ✓ Esercizi per la coordinazione e l'equilibrio.
- ✓ Esercizi per le capacità condizionali (forza resistenza velocità).

MODULO 2

- ✓ Consolidamento e coordinamento di una esatta postura e di esatti schemi motori.
- ✓ Il gioco della pallavolo (fondamentali e pratica).
- ✓ Il gioco del calcio (fondamentali e pratica).
- ✓ Badminton (fondamentali e pratica).
- ✓ Atletica leggera (fondamentali e pratica).
- ✓ Gioco da tavolo: ping pong, scacchi e dama.

MODULO 3

- ✓ I paramorfismi e i dimorfismi. Anatomia e fisiologia applicata all'educazione fisica.
- ✓ Le ossa, lo scheletro, le articolazioni, i muscoli e i principi alimentari.
- ✓ Dieta dello sportivo.

MODULO 4

- ✓ Traumatologia da sport.
- ✓ Metodi per la prevenzione traumatica.
- ✓ Tecniche di primo soccorso.

Verranno proposte agli alunni discipline da praticare mediante progetti pluridisciplinari da stabilire in sede di programmazione.

VALUTAZIONI

Si terrà conto delle:

- competenze raggiunte nell'attività pratica e nei giochi di squadra;
- conoscenze teoriche acquisite tramite discussioni aperte in classe.