

Programma svolto A.S. 2013/2014

Insegnante: **Capiretti Carlotta**

Disciplina: Ed. Fisica Classe 1M

Obiettivi Cognitivi (programmati e raggiunti) :

Il potenziamento fisiologico
La rielaborazione degli schemi motori
Il consolidamento del carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico
La conoscenza e la pratica delle attività sportive
Le informazioni fondamentali sulla tutela della salute e della prevenzione degli infortuni

CONOSCENZE

Movimenti fondamentali e loro espressioni tecnico/sportive
Tecniche relative ai fondamentali e tattiche individuali di squadre
Regolamenti e codici arbitrali
Qualità di base-sistemi di allenamento
Apparato cardiocircolatorio e respiratorio
Educazione alimentare riferita in particolare all'atleta
Norme igienico sanitario
Nozioni di prevenzione e di primo soccorso
Elementi su doping e preparazione fisiologica dell'atleta
Conoscenze di tecniche simbolico espressive

CAPACITA'

Memorizza sequenze motorie
Comprende regole tecniche
Progetta ed attua tatticamente
Teorizza partendo dalle esperienze motorie
Conduce con padronanza sia l'elaborazione concettuale sia l'esperienza motoria

COMPETENZE

Metodologia di allenamento alle qualità motorie
Prestazione e controllo del movimento
Praticare il gioco di squadra nei vari ruoli
Strategie di gioco utilizzando le più opportune, nelle varie situazioni motorie
Arbitrare e svolgere le funzioni di giudici in competizioni scolastiche
Utilizzare principi e tecniche di alcune attività simbolico-espressive, prediligendo la creatività e la fantasia(danza, ritmo, espressione corporea)
utilizzando le conoscenze teoriche acquisite, svilupparle in concreto per acquistare maggiore funzionalità e una migliore resa motoria

Adeguare l'alimentazione per un corretto equilibrio e per mantenere il miglior stato anche in funzione dell'attività motoria e sportiva

Conoscenza di un adeguato stile di vita(alimentazione,attività fisica,stress)

Utilizzare in modo corretto le principali tecniche per un primo intervento di pronto soccorso

Usare in modo adeguato l'abbigliamento igienico-sportivo

Conoscendo i pericoli derivanti dal doping saper in ogni occasione come comportarsi e reagire in modo corretto

CONTENUTI (programma svolto)

Resistenza aerobica, esercizi di potenziamento, esercizi di allungamento, esercizi per l'incremento dell'equilibrio, esercizi per l'incremento e il mantenimento della mobilità articolare, test di valutazione, test di osservazione delle qualità motorie generali e specifiche, esercitazioni ludiche riguardanti i giochi di squadra, la ginnastica e le tecniche di rilassamento, esercizi a corpo libero con piccoli e grande attrezzi, incremento della forza dei più importanti gruppi muscolari, tornei sportivi interni tra le scuole, giochi sportivi con maggior riferimento alla pallavolo, alla pallacanestro, all'hitball, il goback, il badminton, il tennis tavolo, il calcio a cinque.

Parte teorica riguardante le problematiche del doping, l'alimentazione, i principi dell'alimentazione la conoscenza dei grandi apparati e la loro fisiologia, la pratica sportiva tesa al miglioramento del sè, l'attitudine a vivere lo sport di squadra teso alla socializzazione e al lavoro in gruppo.

CARLOTTA CAPIRETTI_____