

Programmazione di Educazione Fisica

Liceo classico "Virgilio"

Anno Scolastico 2016-17

Biennio

Premessa:

Con la programmazione di Educazione Fisica e sportiva ,ci si propone di concorrere con le altre componenti educative alla formazione della personalità dell'alunno attraverso l'uso del linguaggio corporeo,mediante il movimento visto nelle sue più varie manifestazioni,proponendo stimoli differenziati in ordine alle capacità e alle possibilità psico-fisiche dell'individuo.

Obiettivi minimi per il biennio:

- Partecipazione regolare alle lezioni,nel rispetto delle norme igieniche fondamentali dell'abbigliamento funzionale alla materia.
- Conoscenza ed uso corretto della terminologia specifica.
- Esecuzione di semplici movimenti coordinati tra gli arti superiori ed inferiori.
- Conoscenza dei fondamentali e delle regole di base di un'attività sportiva in programmazione.
- Miglioramento minimo delle qualità coordinative e condizionali.
- Rispetto delle norme di comportamento finalizzate a garantire la sicurezza propria e dei compagni classe durante la lezione.

Contenuti comuni per il biennio

-Cenni teorici e ricerche su argomenti di fisiologia ,(i grandi apparati),nozioni di anatomia,Pronto soccorso.

-Esercizi fondamentali, individuali e di squadra dei principali giochi sportivi.

-Esercizi di prea -crobatica

-Esercizi di pre-atletismo generale

-Esercizio a carico posturale aggiuntivo

-Esercizi ai piccoli e grandi attrezzi

-Esercizi di respirazione,rilassamento,posturali,di equilibrio e coordinazione.

-Progetti ed attività sportive:

-Progetto Corsa Di **Miguel**

-Progetto di **Vela**,accoglienza.

-Progetto di **Atletica** ,Stadio delle Terme di Caracalla

-Progetto 'Primi passi sulla **neve**'

-Partecipazione ai Campionati Studenteschi

TRIENNIO

Il programma di Educazione Fisica del triennio è la prosecuzione e

l'ampliamento del programma del biennio. Esso rappresenta la conclusione di un percorso che mira al completamento della strutturazione della personalità.

Il ruolo prioritario è dato dall'acquisizione del valore della corporeità, che è

fattore unificante della persona e quindi d'aiuto al superamento dei disagi tipici

dell'età giovanile. Ci si propone, inoltre, di guidare lo studente a comprendere il ruolo del corpo in ambito sociale, per riconoscerne la valenza sia a livello personale che comunicativo, come avviene in campo sportivo.

Obiettivi minimi per il triennio

- Saper utilizzare le qualità fisiche in modo adeguato alle diverse situazioni motorie.
- Utilizzazione dei contenuti teorici di base nel contesto pratico con utilizzo di una terminologia specifica.
- Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.
- .Conoscere le caratteristiche tecnico-tattiche di uno sport.
- Partecipazione propositiva e costante alle lezioni.

Contenuti comuni per il triennio

- Esercizi di potenziamento delle qualità condizionali
- Esercizi relativi alle situazioni tecnico tattiche dei giochi di squadra.
- Esercizi di livello evoluto in varietà di ampiezza e di ritmi relativi allo sviluppo delle capacità coordinative (equilibrio, coordinazione generale, elevazione).
- Organizzazione e di arbitraggio di tornei di interclasse.

Progetti ed attività Sportive:

- Partecipazione ai Campionati studenteschi

Torneo Volley Scuola,
Progetto Corsa di Miguel.
Partecipazione alla Tim Cup Pallacanestro
Progetto Atletica 'Stadio di Caracalla'
Progetto 'Roma 1', Calcio, Pallavolo, NUOTO.
Progetto 'Primi passi sulla neve'

Roma 29-09-2016

Il referente

Elena Cappello