

# **PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA**

CLASSE 1E A.S.2015/2016

Prof.ssa. GLORIA CAMERATI (supplente)

## **OBIETTIVI FORMATIVI GENERALI**

- Concorrere alla formazione e all'educazione di ogni alunno, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale
- Favorire la socializzazione e l'integrazione del singolo all'interno del gruppo
- Stimolare la collaborazione per raggiungere obiettivi comuni
- Presa di coscienza delle proprie capacità e dei limiti personali finalizzata al miglioramento dell'autostima
- Trasmettere informazioni e stimoli affinché l'attività motoria e sportiva diventi uno stile di vita

## **OBIETTIVI SPECIFICI**

- Potenziamento fisiologico
- Rielaborazione degli schemi motori di base
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico
- Conoscenza e pratica delle attività sportive
- Studio di argomenti teorici tratti dal libro di testo "in movimento"

## **POTENZIAMENTO FISILOGICO**

Sono state attivate tutte le attività che coinvolgono le qualità condizionali quali:

- Resistenza
- Forza
- Velocità
- Mobilità articolare

## **RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE**

Per raggiungere una conoscenza sempre più approfondita ed un uso sempre più appropriato del corpo, attraverso un arricchimento delle abilità motorie, si è lavorato sulla coordinazione, con particolare riguardo all'ampliamento delle esperienze motorie ed alla conseguente varietà delle risposte che devono essere sempre più precise e raffinate.

- Coordinazione dinamica generale
- Equilibrio
- Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica
- Dissociazione arti

## **CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO.**

Al fine di conseguire tale obiettivo si propongono:

- Vari tipi di giochi sportivi
- Esercizi a corpo libero, percorsi, circuiti
- Partecipazione all'organizzazione delle varie attività e arbitraggio di gare.

## **CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE**

Attraverso giochi sportivi quali: pallavolo basket calcetto e altre attività richieste dalla classe.

Argomenti teorici, capacità coordinative, allenamento, capacità condizionali, fondamentali pallavolo e basket

GLORIA CAMERATI