

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 1B

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

- test motori di ingresso
- corsa di velocità e di resistenza
- andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.
- potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: es. a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi attrezzi, es. preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc., esercizi di allungamento.

LINGUAGGI DEL CORPO – RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

- esercizi di coordinazione
- attività ed esercizi ai piccoli ed ai grandi attrezzi
- attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate
- attività ed esercizi di equilibrio
- percorsi e circuiti
- esercizi con musica, ritmo e creatività
- danze popolari

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- atletica leggera
- giochi presportivi
- pallavolo
- pallacanestro
- calcio a 5 con pallone leggero
- badminton
- cenni sui regolamenti delle attività proposte effettuati durante il gioco
- apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra codificati e non per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

- cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni
- l'apparato locomotore: sistema scheletrico

ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

- corso di Dragon Boat in collaborazione con l'Associazione Venice Canoe

VENEZIA 20/05/2019

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Anna Simone

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 1G

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

- test motori di ingresso
- corsa di velocità e di resistenza
- andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.
- potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: es. a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi attrezzi, es. preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc., esercizi di allungamento.

LINGUAGGI DEL CORPO – RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

- esercizi di coordinazione
- attività ed esercizi ai piccoli ed ai grandi attrezzi
- attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate
- attività ed esercizi di equilibrio
- percorsi e circuiti
- esercizi con musica, ritmo e creatività
- danze popolari

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- atletica leggera
- giochi presportivi
- pallavolo
- pallacanestro
- calcio a 5 con pallone leggero
- badminton
- cenni sui regolamenti delle attività proposte effettuati durante il gioco
- apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra codificati e non per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

- cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni
- l'apparato locomotore: sistema scheletrico

ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

- corso di Dragon Boat in collaborazione con l'Associazione Venice Canoe

VENEZIA 20/05/2019

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Anna Simone