

# LICEO SCIENTIFICO MICHELANGELO

Programma di Educazione Fisica II biennio

Classe 3E

Anno Scolastico 2019/2020

## **Contenuti**

### **Potenziamento Fisiologico**

Sviluppo e miglioramento delle capacità cardiocircolatorie e delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità)

Marcia e corsa anche in ambiente naturale, con durata, ritmi e intensità progressivamente crescenti, prove di resistenza (12' di corsa: test di Cooper), esercitazioni di atletica leggera (salti, lanci, prove di velocità), circuiti

### **Rielaborazione degli schemi motori**

Ricerca di situazioni non abituali del corpo nello spazio e nel tempo

Capovolte avanti e indietro con crescenti difficoltà.

### **Equilibrio e coordinazione**

Esercitazioni di preatletica, esercizi d'avviamento ai giochi sportivi, circuiti.

### **Conoscenza e pratica delle attività sportive**

Conoscere le regole, saper arbitrare, saper organizzare autonomamente l'attività

Giochi sportivi di squadra : basket, pallavolo, calcetto, ecc.. Giochi sportivi individuali: atletica leggera

### **Attività in ambiente naturale**

### **Campo socio-affettivo**

#### **Migliorare la propria disponibilità a partecipare agli eventi collettivi**

Giochi di squadra

#### **Sviluppo dello spirito di collaborazione**

Lavori di gruppo con assistenza verso i compagni

#### **Sviluppo delle capacità d'organizzazione**

Auto-organizzazione di mini tornei e piccole esercitazioni pratiche

### **Campo cognitivo**

#### **Conoscenza delle regole dei giochi sportivi**

Arbitrare partite di giochi sportivi, rispettare le regole dei giochi

Saper riconoscere e correggere gli errori di posizione e di esecuzione propri e dei compagni

#### **Informazioni e conoscenze teoriche**

Terminologia dei movimenti ginnastici

Elementi di Pronto Soccorso

Terminologia dei movimenti ginnastici

Elementi di anatomia : ossa, muscoli, articolazioni

L'insegnante  
Gianna Dessì