

Istituto di Istruzione Superiore - Morcone

SEDE _IPSSAR COLLE SANNITA_

Prof._Borrillo Attanasio_materia_Educazione Fisica_classe_ I A

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

n. 2 ore settimanali di lezione della disciplina Educ.Fisica_ a.s. 2014 /15

3. ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI DISCIPLINARI

Competenze disciplinari			
1. Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico-funzionali . 2. Utilizzare il sistema percettivo per elaborare risposte motorie rispettando i parametri spazio-temporali. 3. Giocare e praticare sport nel rispetto delle regole e degli avversari. 4. Essere consapevoli dell'importanza nel rispettare alcuni principi su sicurezza ed alimentazione.			
MODULO: UNICO			
UNITA' DIDATTICHE	Contenuti	Abilità/Capacità	Tempi n. h dal/al oppure n. h intero a.s.
Il corpo e le sue capacità condizionali.	Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del nostro corpo.	Elaborare risposte motorie personali ed efficaci in situazioni anche inusuali (problem solving).	Spalmatura su intero anno scolastico.
Il corpo e le sue capacità senso-percettive, coordinative ed espressivo-comunicative.	Conoscere la funzionalità di capacità senso-percettive e coordinative. Conoscere gli elementi della comunicazione non verbale (CNV).	Avere consapevolezza delle proprie capacità e saperle utilizzare per produrre gesti economici ed efficaci.	Spalmatura su intero anno scolastico.
Il corpo e le attività di gioco, gioco-sport, sport.	Conoscere terminologia specifica, regolamenti e tecnica di alcuni sport.	Praticare in modo essenziale alcuni sport individuali e giochi sportivi di squadra.	Spalmatura su intero anno scolastico.
La salute del corpo.	Conoscere alcuni principi di: -prevenzione primaria e secondaria (personale); -sicurezza dei vari ambienti (scuola, palestra, strada); -primo soccorso; -alimentazione corretta.	Assumere comportamenti rispettosi dei principi di prevenzione e sicurezza. Adeguare la propria alimentazione in base alle conoscenze acquisite in tema di salute e benessere.	Spalmatura su intero anno scolastico.