

Istituto di Istruzione Superiore - Morcone

SEDE _IPSSAR COLLE SANNITA_

Prof._Borrillo Attanasio_materia_Educazione Fisica_classe_ III Sala

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 sapendo riconoscere le proprie potenzialità ed i propri limiti. 2. Produrre risposte motorie efficaci in base alle afferenze esteroceettive o propriocettive, anche in contesti impegnativi. 3. Cooperare con i compagni di squadra esprimendo al meglio le proprie potenzialità. Promuovere il rispetto delle regole e del fair play. 4. Comprendere il valore della sicurezza e tutela in tutti i suoi aspetti. Saper praticare alcune manovre relative al primo soccorso. Promuovere il rispetto dell'ambiente.			
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. Conoscere i principi scientifici che stanno alla base della prestazione motoria.	Elaborare risposte motorie personali sempre più efficaci. Saper assumere posture adeguate in presenza di carichi.	Spalmatura su intero anno scolastico.
Il corpo e le sue capacità senso-percettive, coordinative ed espressivo-comunicative.	Conoscere l'importanza degli analizzatori nel produrre risposte motorie coordinate ed efficaci. Conoscere gli elementi del linguaggio corporeo.	Avere consapevolezza delle proprie capacità e saperle utilizzare per produrre gesti economici ed efficaci. Riconoscere e rispettare i ritmi di esecuzione.	Spalmatura su intero anno scolastico.
Il corpo e le attività di gioco, gioco-sport, sport.	Conoscere terminologia specifica, regolamenti e tecnica di alcuni sport. Conoscere gli elementi che caratterizzano l'attività ludica specialmente riguardo al suo aspetto educativo.	Praticare alcuni sport adottando gesti tecnici fondamentali e strategie di gioco.	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. Adeguate la propria alimentazione in base alle conoscenze acquisite in tema di salute e benessere.	Spalmatura su intero anno scolastico.