

**Liceo Statale “Giulia Molino Colombini”**

**LICEO delle SCIENZE APPLICATE**

**PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA**

*L'educazione Fisica è una disciplina particolare in cui il programma per buona parte si sviluppa nel quinquennio sugli stessi obiettivi che, di anno in anno, vengono elaborati, arricchiti e approfonditi, stimolando e partecipando alla crescita dell'essere umano.*

*Per ottenere questo risultato ogni docente, nel pieno rispetto della libertà di insegnamento, sceglierà quali contenuti proporre ed approfondire a seconda dell'indirizzo di studi e delle caratteristiche di ogni singola classe.*

*I contenuti elencati in seguito, quindi, sono da considerarsi esemplificativi ma non obbligatori e vengono suddivisi tra i vari anni del ciclo di studio per chiarezza espositiva ma senza definire un vincolo temporale preciso per gli insegnanti.*

*Per ogni ulteriore differenziazione si rimanda quindi alla programmazione individuale di ogni insegnante per ogni classe.*

**LICEO G. M. COLOMBINI****MATERIA: EDUCAZIONE FISICA****CLASSI: PRIME LICEO delle SCIENZE APPLICATE**

<b>COMPETENZE</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>TIPOLOGIA DELLA PROVA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Riesce a socializzare con i nuovi compagni</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenza dei compagni</li><li>• Il rispetto</li><li>• La collaborazione</li><li>• La condivisione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Giochi di gruppo</li><li>• Esercizi in coppia e a gruppo</li><li>• Attività propedeutiche ai giochi di squadra</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conosce le capacità condizionali</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La forza: definizione e classificazione</li><li>• La resistenza: definizione e classificazione</li><li>• La velocità: definizione e classificazione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi a carico naturale</li><li>• Esercizi a coppie</li><li>• Esercizi con piccoli attrezzi</li><li>• Corsa prolungata su distanze diverse</li><li>• Corsa prolungata con diversa intensità</li><li>• Fartlek</li><li>• Corsa campestre</li><li>• 1000 mt</li><li>• Scatti brevi</li><li>• Esercizi per la velocità di reazione</li><li>• Test su 30 – 50 – 100 mt</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conosce le capacità coordinative generali e speciali</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacità di apprendimento motorio: definizione e classificazione</li><li>• Capacità di controllo motorio: definizione e classificazione</li><li>• Capacità di adattamento e trasformazione: definizione e classificazione</li><li>• Capacità coordinative speciali: definizione e classificazione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi per lo sviluppo specifico delle varie capacità</li><li>• Percorsi con sequenze di movimenti ed esercizi diversi</li><li>• Esercizi con variazione di ritmo, di distanze, di modalità esecutive, di equilibrio</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conosce la mobilità articolare</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Definizione</li><li>• Mobilità attiva</li><li>• Mobilità passiva</li><li>• Mobilità mista</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi di mobilizzazione attivi e passivi.</li><li>• Stretching</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conosce uno o più giochi di squadra tra quelli indicati</li>   <li>• Conosce alcune discipline dell'atletica leggera oppure tutte le specialità nei loro contenuti di base</li>                 <li>• Conosce alcuni apparati del corpo umano</li>     <li>• Conosce alcuni elementi di Educazione alla salute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallavolo</li> <li>• Pallacanestro</li> <li>• Rugby</li> <li>• Calcio a 5</li>   <li>• Le corse</li>     <li>• I lanci</li>     <li>• I salti</li>     <li>• Cenni di anatomia e fisiologia dei principali apparati, applicati al movimento.</li>   <li>• Argomenti di educazione alla salute e prevenzione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regole principali e caratteristiche del gioco</li> <li>• Fondamentali individuali</li> <li>• Esercitazioni specifiche</li> <li>• Esercitazioni globali</li>   <li>• Corsa veloce</li> <li>• Corsa di mezzofondo</li> <li>• Corsa di fondo</li> <li>• Corsa ad ostacoli</li> <li>• Campestre</li> <li>• Esercizi propedeutici</li> <li>• Elementari esercizi tecnici specifici della specialità</li> <li>• Test specifici per specialità</li>   <li>• Getto del peso</li> <li>• Lancio del disco</li> <li>• Esercizi propedeutici</li> <li>• Elementari esercizi tecnici specifici della specialità</li> <li>• Test specifici per specialità</li>   <li>• Salto in alto</li> <li>• Salto in lungo</li> <li>• Esercizi propedeutici</li> <li>• Elementari esercizi tecnici specifici della specialità</li> <li>• Test specifici per specialità</li>   <li>• Lezioni teoriche</li> <li>• Lezioni pratiche di approfondimento specifico</li>   <li>• Richiami in itinere dei principi fondamentali di educazione alla salute</li> <li>• Il movimento come tutela o ripristino delle condizioni di salute</li> <li>• Lezioni su tematiche specifiche</li> </ul>
--	---	---