

Liceo Statale “Giulia Molino Colombini”

**LICEO delle SCIENZE UMANE – opzione ECONOMICO SOCIALE
Caratterizzazione BIOMEDICO**

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: QUINTE LICEO ECONOMICO SOCIALE**

COMPETENZE	CONTENUTI	TIPOLOGIA DELLA PROVA
<ul style="list-style-type: none">• Conosce le capacità condizionali	<ul style="list-style-type: none">• Mantenimento e sviluppo di forza, resistenza e velocità	<ul style="list-style-type: none">• Esercitazione specifiche• Esercizi a carico naturale e con sovraccarichi• Esercitazioni specifiche volte all'acquisizione di competenze tecniche delle varie discipline
<ul style="list-style-type: none">• Conosce le capacità coordinative	<ul style="list-style-type: none">• Mantenimento della coordinazione generale ed intersegmentaria	<ul style="list-style-type: none">• Esercizi di abilità e di destrezza• Esercitazioni specifiche volte all'acquisizione di competenze tecniche delle varie discipline• Esercitazioni con variazione della struttura del movimento
<ul style="list-style-type: none">• Conosce la mobilità articolare	<ul style="list-style-type: none">• Mantenimento della mobilità	<ul style="list-style-type: none">• Esercizi di mobilitazione attivi e passivi.• Stretching
<ul style="list-style-type: none">• Conosce uno o più giochi di squadra tra quelli indicati	<ul style="list-style-type: none">• Consolidamento delle capacità tecnico - tattiche di:<ul style="list-style-type: none">• Pallavolo• Pallacanestro• Rugby• Calcio a 5	<ul style="list-style-type: none">• Conoscenza del regolamento di gioco• Fondamentali individuali• Fondamentali di squadra• Arbitraggio
<ul style="list-style-type: none">• Conosce alcuni sport da effettuare in singolo o in coppia	<ul style="list-style-type: none">• Tennis• Badminton	<ul style="list-style-type: none">• Esercizi propedeutici• Tecnica di gioco• Arbitraggio
<ul style="list-style-type: none">• Conosce delle discipline dell'atletica leggera	<ul style="list-style-type: none">• Consolidamento delle capacità tecniche e tattiche delle corse, del lanci e dei salti	<ul style="list-style-type: none">• Metodi di allenamento• Esercitazioni tecniche complesse• Test specifici per specialità

<ul style="list-style-type: none"> • Conosce gli elementi principali della ginnastica artistica • Conosce alcuni elementi di fisiologia del corpo umano • Conosce le modalità espressive del corpo umano 	<ul style="list-style-type: none"> • Le ruote • Il trauma nell'esercizio sportivo • Espressività • Comunicazione non verbale 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi propedeutici • Analisi tecnica • Esecuzione globale • Esecuzione tecnica • Contusioni • Crampi • Stiramenti • Strappi • Distorsioni • Lussazioni • Fratture • Trauma cranico • Colpo di sole • Colpo di calore • Esercizi di analisi del comportamento fisico come reazione a diverse emozioni • Lettura del linguaggio non verbale altrui • Comprensione di ciò che noi stessi comunichiamo • Modalità di utilizzo e di controllo • Utilizzo dell'espressività e della comunicazione non verbale per comprendere "l'altro da noi"
---	--	---