

EDUCAZIONE FISICA

Classe prima

ABILITA' MOTORIE :

1. saper palleggiare un pallone di pallavolo
2. saper palleggiare a terra e tirare a canestro con pallone basket
3. saper palleggiare a terra e tirare in porta un pallone di pallamano
4. saper portare avanti e calciare un pallone di calcio.
5. saper rotolare lateralmente o eseguire una capovolta avanti
6. saper superare un ostacolo
7. sapere effettuare esercizi di coordinazione ed esercizi di equilibrio

PARTE TEORICA:

1. Regole principali nel gioco della pallavolo
2. Regole principali nel gioco della pallacanestro
3. Le finalità dell'educazione fisica scolastica

Testo: P.L. Del Nista – Parker – Tasselli, *NUOVO PRATICAMENTE SPORT*, Casa editrice G. D'Anna

Classe seconda

- esercizi di potenziamento, mobilità, resistenza, velocità;
- **pallavolo:** fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta e schemi elementari di gioco oppure pallacanestro. Fondamentali individuali; palleggio, passaggio, ricezione e tiro, gioco 3 contro 3;
- elementi teorici delle discipline sportive applicate;
- l'aspetto psico-fisico del corpo in movimento; la salute intesa come concetto dinamico; □ apparato scheletrico ed articolare; traumi e primo soccorso ad essi relativi.

Testo consigliato: "In perfetto equilibrio – pensiero e azione per un corpo intelligente" – Del Nista, Parker, Tasselli – Casa Editrice D'Anna

Classe terza

Teoria:

L'apparato cardiocircolatorio:

- Il sangue
- La circolazione sanguigna □ Il cuore
- I parametri dell'attività cardiaca
- L'apparato cardiaco durante l'attività fisica
- Gli effetti del movimento

L'apparato respiratorio:

- Gli organi della respirazione
- Le fasi della respirazione
- L'apparato respiratorio durante l'attività fisica
- Gli effetti del movimento

Il sistema muscolare:

- Le proprietà del muscolo
- La struttura del muscolo
- Le caratteristiche delle fibre muscolari
- Le azioni muscolari □ I tipi di contrazione
- L'energia muscolare

Contenuti minimi pratici

- Elementi di pre-acrobatica (capovolte)
- Esercizi di coordinazione generale (saltelli funicella, superamento piccoli ostacoli)
- Fondamentali di pallavolo (controllo di bagher e palleggio)
- Fondamentali di pallacanestro (palleggio con cambio mano, palleggio arresto e tiro)

Testo adottato in alcune sezioni:

- Pier Luigi Del Nista-June Parker-Andra Tasselli, *In perfetto equilibrio*, Casa editrice G.D'Anna

Classe quarta

- 1) Le qualità motorie di base
- 2) Teoria e metodologia dell'allenamento
- 3) I fondamentali individuali e le regole di gioco di almeno due sport di squadra
- 4) Elementi di primo soccorso (definizione di Primo Soccorso, compiti del soccorritore e BLS)