

Programma svolto

A.S 2024/2025

TEORICO

Giochi Olimpici antichi e moderni

L'emancipazione femminile attraverso lo sport

Il fitness

I marchi sportivi più famosi nel mondo(Nike- Adidas- Puma-Arena- Asics- Converse- Jordan)

Ricerche su sport personalizzate a conclusione del percorso scolastico

ED. CIVICA

Benessere psicofisico

PROGRAMMA PRATICO

Consolidare gli obiettivi educativi e motori acquisiti nel biennio

Partecipare ed eseguire correttamente i test motori predisposti

Allestire percorsi e/o circuito a carico naturale e/o con piccoli attrezzi per sviluppare le abilità motorie in vista di competizioni sportive e non

Eseguire esercizi di muscolazione

Partecipare e contribuire alla realizzazione di giochi presportivi e sportivi

Eseguire fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati

Potenziare gli esercizi di locomozione, andature e preatletici

Eseguire esercizi di mobilità articolare e flessibilità muscolare per prevenire gli infortuni

Svolgere ruoli di arbitraggio o giudice, anche in competizioni scolastiche

Rispettare e far rispettare il regolamento di comportamento in palestra e d'Istituto

Applicare e consolidare comportamenti base riguardo ad abbigliamento, scarpe, igiene e sicurezza per sé e per altri

Conoscere e mettere in atto semplici principi tattici delle specialità praticate

Trasferire ed utilizzare i principi del fair play anche fuori dell'ambito sportivo

Comprendere l'importanza di effettuare sempre riscaldamento e defaticamento

Assistere a partite come arbitro o coach

Ampliare il linguaggio specifico della disciplina

Comprendere l'importanza del soccorso

Predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui

Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una coreografia su base musicale scelta dal gruppo

Rinsaldare il concetto di salute e principi per il miglioramento e mantenimento del buono stato di salute

Consolidare e comprendere l'uso corretto delle attrezzature sportive e degli strumenti tecnologici e informatici a supporto dell'attività fisica (contapassi, cronometro)

Rendere consapevole l'alunno di come, e in che misura, l'attività fisica possa influire positivamente sul benessere psichico-fisico

Far acquisire all'allievo la consapevolezza dell'utilità di un'educazione fisica permanente

Sviluppare capacità di autocontrollo e autodisciplina sia durante le ore curricolari che nei trasferimenti da una sede all'altra

Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

Eseguire correttamente le combinazioni proposte e saper creare una combinazione coreografica.

Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

DATA

14/06/2025

FIRMA DOCENTE