

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Classe **1^A** (**classe articolata _ AFM _ TURISMO**)

A: Percorso relativo alla presa di coscienza dei mezzi che consentono il miglioramento delle qualità fisiche condizionali:

- Attività di mobilità articolare e di stretching
- Attività atte a migliorare la resistenza, attraverso lavori in regime aerobico- anaerobico- ad intervalli e con carichi crescenti.
- Velocità di reazione; velocizzazione con esercitazioni che favoriscono il miglioramento della velocità di esecuzione, corsa a ritmi diversificati.
- La resistenza nelle sue diverse forme
- Esercizi di tonificazione generale a carico naturale, di opposizione, con piccoli sovraccarichi.
- Esercizi di preatletismo generale.

B: Affinamento delle funzioni neuromuscolari, ricercando un miglior controllo del movimento attraverso una sempre più efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione:

- Attività in situazioni spazio-temporali diversificate e progressivamente più complesse.
- Esercitazioni a corpo libero.
- La consapevolezza (sperimentazione di attività adattate a limitazioni sensoriali e motorie)

C: Promozione di attività motoria - sportiva a carattere polisportivo

- Giochi propedeutici, pre-sportivi e sportivi.
- Sperimentazione di fondamentali individuali caratteristici dei vari sport.
- Introduzione della tecnica dei fondamentali di squadra.
- **Sport conosciuti:** pallamano – pallacanestro –atletica leggera: (*corsa campestre, resistenza, velocità, partenza dai blocchi, corsa ad ostacoli, staffetta 4x100 , 400mt, 1000mt, getto del peso - salto in alto – salto in lungo*).
- *Corso di nuoto inserito nel percorso relativo al progetto sportivo (10 alunni)*
- *Alcuni alunni hanno partecipato all'attività sportiva – gruppo sportivo.*
- *Alcuni alunni hanno partecipato alle fasi Provinciali e Regionali dei Campionati studenteschi*

D: Aspetto teorico-pratico

- Norme igieniche di base
- Cogliere gli elementi base del comportamento, onde prevenire gli infortuni.
- Conoscenza teorica dei fondamentali individuali sperimentati.
- Lo scheletro con particolare attenzione alla colonna vertebrale
- I paramorfismi dell'apparato locomotore

Porto Viro 5 giugno 2019

I rappresentanti di classe

Prof. VENTURA GIUSEPPE