

# Istituto di Istruzione Superiore - Morcone

SEDE \_IPSSAR COLLE SANNITA\_

Prof. Borrillo Attanasio \_materia\_ Educazione Fisica \_classe\_ II Cucina

## PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

*n. 2 ore settimanali di lezione della disciplina Educ.Fisica\_ a.s. 2014 /15*

### 3. ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI DISCIPLINARI

Competenze disciplinari			
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico-funzionali .</b></li><li>2. <b>Utilizzare il sistema percettivo per elaborare risposte motorie rispettando i parametri spazio-temporali.</b></li><li>3. <b>Giocare e praticare sport nel rispetto delle regole e degli avversari.</b></li><li>4. <b>Essere consapevoli dell'importanza nel rispettare alcuni principi su sicurezza ed alimentazione.</b></li></ol>			
MODULO: UNICO			
UNITA' DIDATTICHE	Contenuti	Abilità/Capacità	Tempi <i>n. h dal/al</i> oppure <i>n. h intero</i> <i>a.s.</i>
Il corpo e le sue capacità condizionali.	Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del nostro corpo.	Elaborare risposte motorie personali ed efficaci in situazioni anche inusuali ( problem solving).	<b>Spalmatura su intero anno scolastico.</b>
Il corpo e le sue capacità senso-percettive, coordinative ed espressivo-comunicative.	Conoscere la funzionalità di capacità senso-percettive e coordinative. Conoscere gli elementi della comunicazione non verbale (CNV).	Avere consapevolezza delle proprie capacità e saperle utilizzare per produrre gesti economici ed efficaci.	<b>Spalmatura su intero anno scolastico.</b>
Il corpo e le attività di gioco, gioco-sport, sport.	Conoscere terminologia specifica, regolamenti e tecnica di alcuni sport.	Praticare in modo essenziale alcuni sport individuali e giochi sportivi di squadra.	<b>Spalmatura su intero anno scolastico.</b>
La salute del corpo.	Conoscere alcuni principi di: -prevenzione primaria e secondaria (personale); -sicurezza dei vari ambienti ( scuola, palestra, strada); -primo soccorso; -alimentazione corretta.	Assumere comportamenti rispettosi dei principi di prevenzione e sicurezza. Adeguare la propria alimentazione in base alle conoscenze acquisite in tema di salute e benessere.	<b>Spalmatura su intero anno scolastico.</b>