

Istituto di Istruzione Superiore - Morcone

SEDE _IPSSAR COLLE SANNITA_

Prof. Borrillo Attanasio materia Educazione Fisica classe V Cucina

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

n. 2 ore settimanali di lezione della disciplina Educ.Fisica_ a.s. 2014 /15

3. ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI DISCIPLINARI

Competenze disciplinari

1. **Praticare attività motorie sapendo riconoscere le proprie potenzialità ed i propri limiti.**
2. **Produrre risposte motorie efficaci in base alle afferenze esteroceettive o propriocettive, anche in contesti impegnativi.**
3. **Cooperare con i compagni di squadra esprimendo al meglio le proprie potenzialità. Promuovere il rispetto delle regole e del fair play.**
4. **Comprendere il valore della sicurezza e tutela in tutti i suoi aspetti. Saper praticare alcune manovre relative al primo soccorso. Promuovere il rispetto dell'ambiente.**

MODULO: UNICO

| UNITA' DIDATTICHE | Contenuti | Abilità/Capacità | Tempi n. h dal/al oppure n. h intero a.s. |
|---|---|--|--|
| Il corpo e le sue capacità condizionali. | Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del nostro corpo. Conoscere i principi scientifici che stanno alla base della prestazione motoria. | Elaborare risposte motorie personali sempre più efficaci. Saper assumere posture adeguate in presenza di carichi. | Spalmatura su intero anno scolastico. |
| Il corpo e le sue capacità senso-percettive, coordinative ed espressivo-comunicative. | Conoscere l'importanza degli analizzatori nel produrre risposte motorie coordinate ed efficaci. Conoscere gli elementi del linguaggio corporeo. | Avere consapevolezza delle proprie capacità e saperle utilizzare per produrre gesti economici ed efficaci. Riconoscere e rispettare i ritmi di esecuzione. | Spalmatura su intero anno scolastico. |
| Il corpo e le attività di gioco, gioco-sport, sport. | Conoscere terminologia specifica, regolamenti e tecnica di alcuni sport. Conoscere gli elementi che caratterizzano l'attività ludica specialmente riguardo al suo aspetto educativo. | Praticare alcuni sport adottando gesti tecnici fondamentali e strategie di gioco. | Spalmatura su intero anno scolastico. |
| 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. Adeguate la propria alimentazione in base alle conoscenze acquisite in tema di salute e benessere. | Spalmatura su intero anno scolastico. |