

**CURRICOLO DI EDUCAZIONE FISICA (CLASSI I, II, III)**

<u>U.d.A.</u>	<u>Conoscenze</u>	<u>abilità</u>
<u>1. Il mio corpo</u>	Test attitudinali <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooper</li> <li>• lungo da fermo</li> <li>• velocità (20 mt)</li> <li>• sospensione alla spalliera</li> <li>• addominali in 30"</li> <li>• flessione del busto avanti</li> </ul>	o Conoscenza dei propri limiti e dei propri punti di forza
	Rilevazioni antropometriche <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altezza</li> <li>• peso</li> <li>• IBM</li> </ul>	o Presa di coscienza del sé
	Schema corporeo, schemi motori di base e capacità motorie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginnastica generale</li> <li>• Percorsi</li> <li>• Esercitazioni a stazioni</li> <li>• Esercizi di rilassamento e respirazione</li> <li>• Progressione a corpo libero e/o con piccoli attrezzi</li> <li>• Allenamento specifico della resistenza</li> </ul>	o Consolidamento dello schema corporeo o Consolidamento degli schemi motori o Miglioramento delle capacità coordinative o Miglioramento delle capacità condizionali
<u>2. Grandi attrezzi</u>	La spalliera, Il quadro svedese, La pedana elastica, La cavallina <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercitazioni a carattere generale e specifico</li> <li>• Esercitazioni a stazioni</li> <li>• Esercitazioni a circuiti</li> </ul>	o Miglioramento della coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica o Potenziamnto muscolare o Presa di coscienza degli assi e dei piani del corpo o Sviluppo del corretto rapporto con lo spazio e con gli attrezzi
<u>3. Atletica...mente</u>	Le corse Corsa di velocità Corsa di resistenza Staffetta Corsa a ostacoli	o Conoscenza teorica delle specialità di atletica o Saper praticare tutte le specialità di atletica o Potenziamnto generale e miglioramento della condizione fisica
	I lanci Vortex/peso	

	I salti Salto in lungo Salto in alto	
4. Io per la <u>squadra</u>	Palla rilanciata <ul style="list-style-type: none"> <li>• sensibilizzazione</li> <li>• F.I. presa</li> <li>• F.I. tiro</li> <li>• Gioco-sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Conoscenza teorica dei F.I.</li> <li>o Saper praticare correttamente tutti i F.I.</li> <li>o Partecipare a partite</li> </ul>
	Basket e pallamano <ul style="list-style-type: none"> <li>• sensibilizzazione</li> <li>• F.I. Palleggio e conduzione della palla</li> <li>• F.I. Passaggio</li> <li>• F.I. Tiro</li> <li>• giochi a staffetta</li> <li>• gioco-sport Basket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Conoscenza teorica dei F.I.</li> <li>o Saper praticare correttamente tutti i F.I.</li> <li>o Partecipare a partite</li> </ul>