

EDUCAZIONE FISICA



Il corso si propone di educare l'allievo ad usare in modo consapevole e creativo il proprio corpo per interagire con gli altri nel pieno rispetto della personalità di ciascuno e di educarlo ad una corretta pratica sportiva.

Le diverse attività proposte nell'arco del biennio devono far conoscere all'allievo i propri limiti e le proprie capacità motorie, le regole dei principali giochi di squadra, ma soprattutto mettere in luce la valenza educativa dello sport ed indurlo verso comportamenti ed abitudini di lealtà e civismo

1. Attività ed esercizi a carico naturale.
2. Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
3. Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.
4. Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed inter segmentario, per il controllo della respirazione.
5. Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
6. Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
7. Attività sportive individuali. Due specialità da scegliere fra atletica leggera, ginnastica artistica, ginnastica ritmica, pattinaggio, nuoto, sci, ecc.;
8. Attività sportive di squadra. Due specialità da scegliere fra pallacanestro, pallavolo, calcio, pallamano ecc.
9. Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
10. Attività tipiche di ambiente naturale (ove è possibile); sport di orientamento, escursioni, campeggio, vela, ecc.
11. Attività espressive codificate e non codificate.
12. Ideazione, progettazione e realizzazione di attività motorie finalizzate derivanti dall'attività svolta.
13. Informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento relative alle attività.
14. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta relative alle attività svolte.
15. Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e in caso d'incidente.