

LICEO SCIENTIFICO STATALE "A. MEUCCI"

Ronciglione

Programma svolto Anno Scolastico 2010/11

Materia: EDUCAZIONE FISICA

Docente:

Biennio

Classi I E - II E - II F - I A

L'educazione fisica è una forma dell'educazione generale, essa mira alla costruzione della personalità dell'individuo attraverso la riorganizzazione e la rielaborazione di continue esperienze motorie.

L'organizzazione interna è stata basata su una metodologia di lavoro a classi aperte.

Per il primo trimestre dell'anno scolastico (ottobre, novembre e dicembre) sono stati affrontati i seguenti

Blocchi tematici:

La struttura ossea e muscolare del Corpo Umano;
Principali paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale;
Cenni di fisiologia muscolare applicata allo sport.
Sport di squadra e individuali
Test d'ingresso

Obiettivi:

Conoscenza delle principali caratteristiche funzionali del proprio corpo per giungere ad armonico sviluppo corporeo e motorio attraverso il miglioramento delle qualità fisiche neuro-muscolari.

Contenuti:

Sono state svolte alcune lezioni teoriche: Apparato Locomotore, Sistema muscolare, cenni di fisiologia muscolare applicata allo sport.

Sono stati proposti agli alunni test d'ingresso sulla forza, sulla mobilità articolare, sulla resistenza, sulla coordinazione motoria.

Il riscaldamento è stato sempre finalizzato al miglioramento della mobilità articolare ed al rinforzo dei maggiori distretti muscolari.

Esercizi di rafforzamento della funzione cardio respiratoria, esercizi atti a riconoscere la fatica nel proprio corpo;

esercizi atti a riconoscere la fatica in distretti muscolari isolati; differenza tra lavoro aerobico ed anaerobico;

esercizi di reazione a stimoli esterni sonori visivi e tattili;

passaggio da una situazione statica a una situazione dinamica.

Scelta metodologica:

Metodo globale

Valutazioni:

Interrogazioni sugli argomenti delle lezioni teoriche; test scritti a scelta multipla o a risposta aperta;

partecipazione, impegno, interesse dimostrato durante le lezioni pratiche; test di misurazione della resistenza allo sforzo, test

di mobilità articolare, test di forza e valutazione delle varie capacità motorie.

Per il **pentamestre** (gennaio/giugno) sono stati affrontati i seguenti

Blocchi Tematici:

Maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, disponibilità e padronanza motoria;
Espressione motoria, drammatizzazione, sicurezza di sé.
Acquisizione di una cultura delle attività di moto sportive;
promozione alla pratica motoria come costume di vita.
Avviamento al tennis e al nuoto, al fitness ed alle varie discipline sportive legate al benessere psico-fisico.

Obiettivi:

Stimolare l'attenzione e la partecipazione alle varie unità didattiche; coinvolgere gli alunni in esperienze motorie nuove finalizzate alla consapevolezza di sé e dei vari sport da praticare in orario extra scolastico;
consolidamento di schemi motori già acquisiti e acquisizione di nuovi schemi motori.
Avviamento alla pratica sportiva. Incoraggiare la partecipazione alle varie attività proposte all'interno del gruppo sportivo,, stimolare una scelta personale delle attività motorie che ognuno sente più sue e più consone al proprio fisico.

Contenuti:

Giochi di squadra: partecipazione alle gare dei Giochi Sportivi Studenteschi.

Esercizi di coordinazione generale; esercizi di equilibrio statico e dinamico; esercizi a corpo libero; combinazioni di funk con l'ausilio della musica; combinazioni di ginnastica aerobica e step.

Il Doping

Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra;

Calcetto: fondamentali individuali e di squadra;

Pallacanestro: fondamentali individuali e di squadra.

Regole di gioco.

Ginnastica elementi di ginnastica educativa e pre-acrobatica.

Partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi

Scelte metodologiche:

Metodo globale e analitico.

Valutazioni:

Partecipazione, impegno, interesse, valutazione delle capacità condizionali e coordinative, capacità espressive, capacità motorie. Test scritti a scelta multipla.