

LICEO SCIENTIFICO STATALE "A. MEUCCI"

Ronciglione

Programma Anno Scolastico 2010/11

Materia: EDUCAZIONE FISICA

Docente: Rosanna Ripamonti

Classe: III E/III D/IV E/

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 si è svolta con una metodologia di lavoro a classi aperte.

Blocchi tematici:

Anatomia e fisiologia del sistema muscolare, apparato respiratorio e cardio circolatorio. Fisiologia applicata allo sport metabolismo aerobico, anaerobico alattacido, anaerobico lattacido, alimentazione e salute alimentare. Il linguaggio del corpo come forma espressiva.

Sport di squadra e individuali

Contenuti:

Sono state svolte alcune lezioni teoriche: ripasso dell'apparato locomotore, sistema muscolare, approfondimenti di fisiologia muscolare applicata allo sport.

Sono stati somministrati agli alunni test a risposta multipla ed a risposta aperta sulle tematiche trattate.

Le lezioni pratiche sono state finalizzate 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.

E' stato affrontato l'argomento relativo al linguaggio del corpo come percorso interdisciplinare, la preparazione fisica specifica di vari sport individuali e di squadra.

Scelta metodologica:

Metodo globale

Valutazioni:

Interrogazioni sugli argomenti delle lezioni teoriche;

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 attraverso circuiti diversificati anche con l'utilizzo di grandi attrezzi.

Ronciglione, 30 maggio 2011

Prof.ssa Rosanna Ripamonti