

# LICEO SCIENTIFICO STATALE

## A. Meucci

RONCIGLIONE

Cattedra di Educazione fisica  
prof. Piero SILVA

### PROGRAMMA ANNUALE SVOLTO

classe: Terza C

a.s. .2010-11

L'insegnamento dell'educazione fisica si e' proposto le seguenti finalit :

- l'acquisizione del valore della corporeit , attraverso esperienze di attivit  motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione di una personalit  equilibrata e stabile;
- il consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacit  di realizzare attivit  finalizzate e di valutarne i risultati e di individuarne i nessi pluridisciplinari;
- il raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacit  di utilizzare le qualit  fisiche e le funzioni neuro-muscolari;
- l'approfondimento operativo e teorico di attivit  motorie e sportive che, dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisca l'acquisizione di capacit  trasferibili all'esterno della scuola;
- l'arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di s  e l'acquisizione della capacit  critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

Gli studenti al termine del terzo anno di corso dimostrano:

**a) un significativo miglioramento delle loro capacit  di:**

- tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato;
- vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e da un carico addizionale di entit  adeguata;
- compiere azioni semplici e complesse nel pi  breve tempo possibile;
- eseguire movimenti con l'escursione pi  ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare;
- avere disponibilit  e controllo segmentario;
- realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali;
- attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili;
- svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio;

**b) essere in grado di:**

- conoscere e praticare, nei vari ruoli, qualche disciplina individuale ( il tennis, la ginnastica, l'atletica leggera e lo sci), e almeno due sport di squadra ( la pallavolo, il basket, la pallamano ed il calcetto);
- esprimersi con il corpo ed il movimento in funzione di una comunicazione interpersonale;
- conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidenti;
- organizzare le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati.

### **Sono state proposte le seguenti attività didattiche:**

- attività ed esercizi a carico naturale;
- attività ed esercizi di opposizione e di resistenza;
- attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi codificati e non;
- attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario, ed intersegmentario e per il controllo della respirazione;
- attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo ed in situazioni spazio-temporali varie;
- attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo;
- attività sportive individuali;
- attività sportive di squadra;
- attività in ambiente naturale;
- attività espressive codificate e non;
- organizzazioni di attività di arbitraggio;
- informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento relative alle attività svolte;
- conoscenze essenziali sulle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni in caso di incidente.

Nell'insegnamento dell' Educazione Fisica complessivamente sono stati applicati i seguenti principali metodi:

- globale;
- analitico;
- global-analitico-globale.

Per quanto riguarda la verifica all'interno di ogni singolo obiettivo e' stato valutato il significativo miglioramento conseguito da ogni studente. Al termine significativo si attribuisce un duplice valore: una misura quantitativa, se e' possibile la definizione precisa del livello raggiungibile all'interno di un obiettivo; una indicazione soltanto qualitativa, se tale definizione non e' quantificabile, Va sottolineato, infatti, che la prestazione motoria umana appartiene alla categoria delle produzioni complesse, categoria per la quale e' difficile definire costantemente criteri oggettivi.

Ronciglione 30 maggio 2011

IL DOCENTE

Prof. Silva Piero