

# LICEO SCIENTIFICO STATALE "A. MEUCCI"

## RONCIGLIONE

**Programma Anno Scolastico 2010/11**

**Materia: EDUCAZIONE FISICA**

**Docente: ORLANDO MATTEI**

**Classi 4A-4B**

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 lattacido, anaerobico lattacido, alimentazione e salute alimentare.

Sport di squadra e individuali

### **Contenuti:**

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

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

Le lezioni pratiche sono state finalizzate al miglioramento della mobilità articolare ed al rinforzo dei maggiori distretti muscolari, al miglioramento delle tecniche di gioco degli sport di squadra Pallavolo, Calcio a cinque, Pallamano, pallatamburello, hockey.

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 e analitico

### **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 condizionali e coordinative attraverso circuiti diversificati anche con l'utilizzo di grandi attrezzi.

Ronciglione, 7 Giugno 2011

Prof. Orlando Mattei

