

# LICEO SCIENTIFICO STATALE "A. MEUCCI"

Ronciglione

**Programma Anno Scolastico 2010/11**

**Materia: EDUCAZIONE FISICA**

**Docente: Rosanna Ripamonti**

## **Classe: V E e V F**

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. L'alimentazione come stile di vita e nello sportivo. Il doping. Cenni di Storia dell'Educazione Fisica.

Sport di squadra e individuali. Comprensione delle metodologie utilizzate, libera ideazione di una lezione su un contenuto proposto

## **Contenuti:**

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

Sono stati somministrati agli alunni test a scelta multipla 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;

Esempio pratico di lezione in base al periodo storico trattato. Libera ideazione di esercizio collettivo a gruppi.

## **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.

Valutazione di combinazioni di gruppo sullo sviluppo di più temi motori assegnati.

Ronciglione, 10 maggio 2011

Prof.ssa Rosanna Ripamonti