

LICEO SCIENTIFICO STATALE

A. Meucci

RONCIGLIONE

Cattedra di Educazione fisica

prof. Piero SILVA

PROGRAMMA ANNUALE SVOLTO

classe: Quinta C

a.s. 2010-11

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

- l'acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione di una personalità equilibrata e stabile;
- il consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività 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 capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuro-muscolari;
- l'approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisca l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola;
- l'arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

Gli studenti al termine del quinto anno di corso dimostrano:

a) un significativo miglioramento delle loro capacità di:

- tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato;
- vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e da un carico addizionale di entità adeguata;
- compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile;
- eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare;
- avere disponibilità 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. Piero Silva

