

Liceo classico Dante Alighieri  
Anno scolastico 2013-2014  
Prof. Valerio Medori

## **EDUCAZIONE FISICA PROGRAMMA SVOLTO**

### **CLASSE 2 H**

## **CONTENUTI FORMATIVI**

### **Esercizi ginnici, coordinativi, motori e sportivi**

- Individuali e di squadra
- A corpo libero
- Con attrezzi

### **Giochi di gruppo**

- Di tipo formativo e propedeutici ai giochi sportivi

### **Giochi sportivi**

- pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo  
giochi sportivi logici

### **Nozioni di cultura del movimento umano e sport**

- Argomenti generali legati alla cultura del movimento umano ed alla pratica sportiva

## **ATTIVITÀ**

Individuali e di gruppo, in palestra

Esperienze competitive

Gare sportive all'interno della classe e tra le classi

Le attività sono state svolte tenendo conto dell'età, sesso, capacità e grado di maturazione psico-fisica dei ragazzi

## **CONOSCENZE TEORICHE**

Conoscenza generale dei regolamenti tecnici

Nozioni sulle Capacità motorie – Coordinative e Condizionali

Nozioni sull'Atto motorio umano

Nozioni di Fisiologia

Cenni di Allenamento sportivo

Cenni di Organizzazione Sportiva

## **METODO DI LAVORO**

Globale, analitico e misto a seconda dei contenuti proposti

Lezioni interattive sui contenuti teorici

## **MEZZI**

Esercizi, giochi, percorsi e gare

## **SPAZI**

Palestre coperte e percorsi all'aperto

## **ATTREZZATURE**

Grandi attrezzi della palestra (spalliere, palco di salita, ...)

Piccoli attrezzi della palestra

## **CRITERI DI VALUTAZIONE**

Osservazione e valutazione del livello delle capacità motorie acquisite

Osservazione del livello delle abilità tecniche acquisite

Prove scritte

## **ASPETTI DISCIPLINARI**

I ragazzi si sono dimostrati educati alla convivenza civile e scolastica ed hanno dimostrato interesse per la materia partecipando a tutte le lezioni proposte.

Nelle competizioni sportive i ragazzi hanno dimostrato di conoscere e rispettare le regole, gli avversari e gli ambienti.

## **OBIETTIVI RAGGIUNTI**

Di tipo educativo

- Miglioramento del comportamento personale nelle attività di gruppo
- Miglioramento del comportamento personale nelle attività e gare sportive
- Considerazione delle attività motorie, ludiche sportive quali fattori di miglioramento e mantenimento della salute e benessere psicofisico

Di tipo formativo

- Miglior inserimento nel gruppo gioco
- Miglior senso di autonomia organizzativa nelle attività svolte

Di tipo didattico

- Miglioramento e consolidamento delle capacità motorie
- Miglioramento delle capacità sportive

Roma, 5 Giugno 2014

L'insegnante

Valerio Nedow

Gli studenti

Sara Stoppacchi  
Francesco Casoli