

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

## **EDUCAZIONE FISICA PROGRAMMA SVOLTO**

### **CLASSE 3 B**

#### **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 Nedian

Gli studenti

Niccolò Pizzello  
Matteo D'Amico