



**Istituto Statale di Istruzione Superiore
"NICCOLÒ MACHIAVELLI"**

www.liceomachiavelli-fiorenze.gov.it
Liceo Classico, Liceo Internazionale Linguistico,
Liceo Internazionale Scientifico
Liceo delle Scienze Umane, Liceo Economico-Sociale
Uffici Amministrativi: Via Santo Spirito, 39 – 50125 Firenze
tel. 055-2396302 – fax 055-219178
e-mail: isismachiavelli@gmail.com – PEC: fiis00100r@pec.istruzione.it



ALLEGATO A

ESAMI DI STATO A.S. 2017/2018

MATERIA DI INSEGNAMENTO: ED. FISICA

Prof./ssa: NELLI ANTONELLA

Classe VE

1. Obiettivi specifici della disciplina

In termini di conoscenze:

Conoscenza del proprio corpo, delle proprie capacità, consapevolezza dei propri mezzi e dei propri limiti, stimolo a superare con gradualità le proprie paure: Conoscenza delle principali attività sportive praticabili in ambito scolastico. Conoscenza, acquisizione e rispetto delle regole.

In termini di competenze applicative:

Trasferire capacità e competenze motorie in ambiti diversificati. Praticare nei vari modi e con gesti motori economici ed efficaci le principali discipline sportive individuali e di squadra.

In termini di capacità :

Sviluppo delle capacità condizionali: Forza, Potenza Resistenza, Velocità.

Incremento della mobilità articolare, equilibrio, coordinazione dinamica-generale ed oculo-manuale.

2. Contenuti e tempi del percorso formativo

- *Miglioramento della capacità cardio-respiratoria(Resistenza):*

corsa prolungata, salti con funicella, step.

- *Miglioramento della velocità:*

scatti sui trenta e sessanta metri, skip, balzi, allunghi ed andature preatletiche.

- *Miglioramento della potenza:*

esercizi per vari gruppi muscolari in serie(arti inferiori, superiori, addominali, dorsali)

- *Miglioramento della forza:
esercizi con la palla e il pallone medicinale.*
- *Miglioramento della coordinazione dinamica generale:
percorsi di abilità con e senza la palla, pallavolo, basket, badminton, atletica leggera: salti, corse, lanci. calcetto*
- *Teoria dell'apparato scheletrico, articolare*
- *Partecipazione al Progetto motorio Danze Irlandesi della durata di 4 lezioni e Progetto Autodifesa della durata di 3 lezioni.*

3. Metodi di insegnamento

Lezioni pratiche in palestra: metodo diretto di osservazione, dimostrativo, per prove ed errori.

4. Metodi e spazi utilizzati

Lezione frontale in palestra ,stadio atletica Ridolfi all'aperto e indoor, campo atletica ASSI,

5. Criteri e strumenti di verifica adottati

Esercitazioni e test motori. Inoltre si è tenuto conto dell'impegno, dell'interesse, del modo di agire, di socializzare e di collaborare con gli altri. I criteri di valutazione si sono basati sull'attitudine e sul livello delle capacità fisiche dimostrate nelle varie prove svolte, tenendo sempre conto del miglioramento qualitativo rispetto ai livelli di partenza individuali.

6. Obiettivi raggiunti

Acquisizione e padronanza dei fondamentali schemi motori di base al fine di una discreta applicazione sportiva. Conoscenza dei gesti fondamentali per cimentarsi in una seduta di allenamento a corpo libero a livello generale o una partita di pallavolo. Conoscenza delle norme elementari di comportamento di movimento corretto e funzionale al fine della prevenzione degli infortuni e per la salvaguardia della salute.

Firenze, _____

Il Docente _____

