



# LICEO CLASSICO "GIACOMO LEOPARDI"

*Liceo Classico e Liceo delle Scienze Umane*

*Liceo Scientifico e Liceo Linguistico*

P.le B. Gigli, 2 – Tel. 071 98 10 49 - fax 071 75 72 808

Via A. Moro, 23 - Tel. 071 75 74 204 - fax 071 75 74 308

62019 – RECANATI (MC)



## PROGRAMMA SVOLTO

3Q - 4Q NICOLA GAZZANI SCIENZE MOTORIE a.s. 2016/17

**COMPETENZE:** consolidamento e sviluppo delle conoscenze degli sport di squadra e individuali (**volley e badminton**) al fine di accrescere il livello delle prestazioni, aumentando il coinvolgimento in ambito sportivo.

Lo studente ha cooperato in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; sa osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; pratica gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica. Padronanza di sé e ampliamento delle capacità coordinative, condizionali attraverso l'uso della **funicella** per permettere un migliore apprendimento e controllo motorio. Conoscenza delle variazioni fisiologiche indotte nell'organismo dall'uso della stessa.

**Core-stability** per la conoscenza approfondita dei muscoli e la loro azione, la forza e i diversi regimi di contrazione muscolare. L'allenamento delle capacità condizionali.

**Spalliera** intesa come conoscenza del proprio corpo attraverso l'uso dei grandi attrezzi presenti in palestra. L'allievo individua i diversi regimi di contrazione e decontrazione, i muscoli agonisti e antagonisti e sinergici nei principali movimenti. Esegue il percorso di potenziamento, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione. Lo studente valuta le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolge attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.



# LICEO CLASSICO "GIACOMO LEOPARDI"

*Liceo Classico e Liceo delle Scienze Umane*

P.le B. Gigli, 2 – Tel. 071 98 10 49 - fax 071 75 72 808

*Liceo Scientifico e Liceo Linguistico*

Via A. Moro, 23 - Tel. 071 75 74 204 - fax 071 75 74 308

62019 – RECANATI (MC)



**ABILITA' CONSEGUITE:** l'allievo risponde adeguatamente ai diversi stimoli motori, analizza e riproduce schemi motori semplici e complessi, mantiene e recupera l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali. Inoltre mantiene e controlla le **posture** assunte. Riconosce le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti e riconosce in quale fase d'apprendimento di un movimento ci si trova. Padroneggia gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva. Esegue esercizi segmentari a **corpo libero** o con piccoli attrezzi. Esegue esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento. Rileva e analizza tempi, misure e risultati. Adegua l'intensità di lavoro alla durata della prova. Controlla la **respirazione** durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione. Controlla il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento. Padroneggia gli aspetti non verbali della comunicazione. Partecipa attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche, scegliendo l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche. **Partecipa e collabora** con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune. Trasferisce e utilizza i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo.

**COMPITI :** L'allievo partecipa ad uno dei **tornei interscolastici** organizzati nell'istituto. Pratica sport di squadra e individuali accettando il confronto (con gli altri e con le regole) e assumendosi responsabilità personali. Trasferisce e ricostruisce autonomamente e in collaborazione con il gruppo, tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Utilizza le corrette procedure in caso d'intervento di **primo soccorso**.

*Recanati, 1 giugno 2017*

*In fede*  
**NICOLA GAZZANI**