LICEO CLASSICO "GIACOMO LEOPARDI"

Liceo Classico-Liceo delle Scienze Umane-Liceo Economico Sociale *Liceo Scientifico-Liceo delle Scienze Applicate-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)

Indirizzo sito: https://liceorecanati.edu.it- e mail: mcpc09000r@istruzione.it - sede@liceorecanati.org

pec: mcpc09000r@pec.istruzione.it

C.F. 82001110434 - codice meccanografico MCPC09000R - Codice Univoco per fatturaPA: UF1W1N

LICEO "G. LEOPARDI" RECANATI

PROGRAMMA FINALE: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2018/2019

CLASSE 3°M

LICEO DELLE SCIENZE APPLICATE

ELEMENTI TECNICI: MOTRICITA' DI BASE

- Schemi motori di base
  - ✓ Tecnica della corsa con CDD, CDS, CDR
  - ✓ Tecnica di salto con stacco e atterraggio
  - ✓ Tecnica di lancio e di presa da fermi ed in movimento
- Abilità motorie generali
  - ✓ Esercitazione di coordinazione dinamica generale con combinazione di SMB
  - ✓ Esercitazioni di coordinazione segmentaria e intersegmentaria senza e con ritmo
  - ✓ Esercitazioni di dissociazione segmentaria ed intersegmentaria senza e con ritmo
  - ✓ Esercitazioni di equilibrio statico e dinamico
- Potenziamento fisiologico
  - ✓ Esercitazioni sulla resistenza aerobica/anaerobica e sulla potenza aerobica
  - ✓ Esercitazione per la tonificazione muscolare: Addominali, Dorsali AI AS
  - ✓ Esercitazioni per la flessibilità muscolare: Stretching statico e dinamico/ Ginn. Ling
  - ✓ Esercitazioni per la velocità: sprint da partenze variate

DISCIPLINE SPORTIVE

- PALLAVOLO
  - ✓ Fondamentali offensivi: battuta, palleggio e colpo di attacco
  - ✓ Fondamentali difensivi: bagher, muro
  - ✓ Elementi di tattica nei fondamentali
  - ✓ Elementi di tattica nelle strategie di gioco
  - ✓ Minipartite di 1vs1 2vs2 3vs3 4vs4
- PALLACANESTRO
  - ✓ Fondamentali offensivi: palleggio, passaggio, tiro senza e con ostacoli
  - ✓ Fondamentali difensivi: scivolamento, rimbalzo
  - ✓ Elementi di tattica nei fondamentali

    - ✓ Elementi di tattica nelle strategie di gioco
    - ✓ Minipartite di 1vs1 2vs2 3vs3 4vs4
- PALLAMANO
    - ✓ Fondamentali offensivi: palleggio, passaggio, tiro senza e con ostacoli
    - ✓ Fondamentali difensivi: scivolamento, ostacolo
    - ✓ Elementi di tattica nei fondamentali
    - ✓ Elementi di tattica nelle strategie di gioco
    - ✓ Minipartite di 1vs1 2vs2 3vs3 4vs4
- CALCIO A 5
    - ✓ Fondamentali offensivi: palleggio, passaggio, tiro senza e con ostacoli, stop
    - ✓ Fondamentali difensivi: scivolamento, ostacolo
    - ✓ Elementi di tattica nei fondamentali
    - ✓ Elementi di tattica nelle strategie di gioco
    - ✓ Minipartite di 1vs1 2vs2 3vs3 4vs4
- HOCKEY
    - ✓ Fondamentali offensivi: conduzione della palla, passaggio, tiro
    - ✓ Fondamentali difensivi: scivolamento, ostacolo
    - ✓ Elementi di tattica nei fondamentali
    - ✓ Elementi di tattica nelle strategie di gioco
    - ✓ Minipartite di 1vs1 2vs2 3vs3 4vs4

ELEMENTI DI TEORIA

- PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO
    - ✓ Le fasi della seduta di allenamento: riscaldamento e defaticamento
    - ✓ Allenamento per la resistenza, la forza e la flessibilità muscolare
    - ✓ Il fenomeno della supercompensazione

PROGETTI

- Salute dinamica: " Progetto fitness"
    - ✓ Progetto tono
    - ✓ Progetto cardio
    - ✓ Progetto flex
- Flash mob: " Il muro-la siepe"
    - ✓ Coreografia con sequenze ritmico-motorie di movimenti combinati

METODOLOGIE

- ✓ Metodo misto: globale, analitico, globale arricchito
- ✓ Assegnazione del compito
- ✓ Metodo EAS

STRATEGIE

- ✓ Active learning
- ✓ Learning by doing
- ✓ Reflective learning

TECNICHE

- ✓ Peer to peer
- ✓ Cooperative learning
- ✓ Problem solving
- ✓ Task analysis

VERIFICA E VALUTAZIONE

- ✓ Griglie con criteri e descrittori per la valutazione della performance
- ✓ Griglie con criteri e descrittori per la valutazione formativa di conoscenze e abilità motorie
- ✓ Griglie con criteri e descrittori per la valutazione formativa delle abilità sociali.

Recanati 30/05/2019

Il docente

Prof. Cannuccia Maurizio