



LICEO CLASSICO "GIACOMO LEOPARDI"

Liceo Classico-Liceo delle Scienze Umane-Liceo Economico Sociale
P.le B. Gigli, 2 – Tel. 071 98 10 49 - Fax 071 75 72 808

Liceo Scientifico-Liceo delle Scienze Applicate-Liceo Linguistico
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



Programma svolto a.s. 2018/19

4F Linguistico Scienze Motorie Prof. Nicola Gazzani

COMPETENZE:

consolidamento e sviluppo delle conoscenze degli sport di squadra/individuali e atletica leggera (**volley, basket, calcio 5, corsa velocità, resistenza e salto in lungo**) 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 e 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 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-Liceo delle Scienze Umane-Liceo Economico Sociale
P.le B. Gigli, 2 – Tel. 071 98 10 49 - Fax 071 75 72 808

Liceo Scientifico-Liceo delle Scienze Applicate-Liceo Linguistico
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



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 : 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 2019

Prof. NICOLA GAZZANI