Programma svolto a.s. 2021/22

3R Scientifico Opz.Sc.Appl. *Scienze Motorie* *Prof.Nicola Gazzani*

COMPETENZE: conoscenza e pratica delle attività sportive di squadra**, badminton, basket calcio5volley**, utili per la scoperta e la valorizzazione delle attitudini, capacità e preferenze personali. Attività sportiva sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro e organizzatore per valorizzare la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici.

Preatletismo generale e specifico per la conoscenza del proprio corpo e delle sue modificazioni e le potenzialità del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento.

Esercitazioni con piccoli attrezzi (**funicella**) per percepire e riconoscere il ritmo delle azioni e riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anchetecniche degli sport.

Core-stability necessari ad acquisire consapevolezza la propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo. Collaborare e partecipare- risolvere problemi.

Atletica leggera: velocità e resistenza. Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive.

Circuiti a stazioni :mix di difficoltà dal carattere atletico e coordinativo, Ideali per una formazione completa della personalità e acquisizione di di autostima.

ABILITA' CONSEGUITE : l'allievo ha strutturato un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le proprie potenzialità.
Comprende e produce consapevolmente i messaggi non verbali, legge criticamente e decodifica i propri messaggi corporei e quelli altrui. Pertanto riconosce e distingue le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni, riconosce la differenza tra stiramento contrazione e rilasciamento del muscolo. Controlla, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni, utilizza consapevolmente il proprio corpo nel movimento, rileva il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo in varie parti del corpo, utilizza il lessico specifico della disciplina.

COMPITI: lo studente lavora in gruppo e individualmente, impara a confrontarsi e collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. In gruppo rileva e confronta eventuali asimmetrie e vizi del portamento, intervenendo con aggiustamenti critici e consapevoli. Confronta le proprie pulsazioni a riposo e dopo lo sforzo, formulando ipotesi personali sulle ragioni dei differenti andamenti.

La valutazione delle conoscenze e delle capacità individuali è stata integrata con la valutazione delle **COMPETENZE TRASVERSALI** e di **CITTADINANZA** (presenza,motivazione,partecipazione,impegno,onestà),soffermandosi di più sulla modalità del lavoro svolto,sull'interazione,l'originalità e la genialità.

Recanati, 09 Giugno 2022

In fede
Prof. Nicola Gazzani