

## Programma svolto a.s. 2021/22

*5R Scientifico Opz.sc.app.*

*Scienze Motorie*

*Prof. Nicola Gazzani*

### COMPETENZE:

consolidamento e sviluppo delle conoscenze teoriche 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 e coordinative** attraverso la preparazione e lo svolgimento di **circuiti a stazioni** realizzati in modo da stimolare la capacità di adattamento e la consapevolezza dei propri mezzi. Lo studente valuta le proprie prestazioni confrontandole con le tabelle di riferimento e svolge attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.



**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 tempidi cui si dispone.

Utilizza le corrette procedure in caso d'intervento di **primo soccorso**.

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*

*Prof. NICOLA GAZZANI*