



LICEO CLASSICO, LINGUISTICO E SCIENZE UMANE "B. R. MOTZO"

PROGRAMMA DI: EDUCAZIONE FISICA

Classe V sez. A Linguistico

Libro di testo adottato: GIORGETTI M.G. -A 360 - SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: Roberto Fanni

Esame di Stato 2022/23

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI
ATTIVITA' PRATICA	
Sviluppo delle capacità motorie, coordinative e condizionali: a) potenziamento fisiologico; b) rielaborazione degli schemi motori; c) conoscenza e pratica delle attività sportive;	<p>a) ABILITA'</p> <ul style="list-style-type: none">• Resistenza: riuscire a tollerare carichi di lavoro sub-massimali per tempi prolungati;• Forza: riuscire a compiere un lavoro muscolare in condizioni semplici(a carico naturale) e con l'aggiunta di carichi adeguati (comunque non superiori al 20/30% del peso corporeo);• Velocità : conseguire rapidità e sicurezza in azione come risultato di una sempre più adeguata e mirata risposta neuro-muscolare agli stimoli offerti• Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori• – Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi• – Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali• – Mantenere e controllare le posture assunte <p>CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none">• – Definizione e classificazione del movimento• – Capacità condizionali• – Capacità coordinative <p>b) ABILITA'</p> <ul style="list-style-type: none">• Gli schemi motori e le loro caratteristiche• – La differenza tra contrazione e decontrazione• – Le capacità motorie (coordinative e condizionali) <p>CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo• – Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo• – Differenziare contrazione e decontrazione globale del corpo• – Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate <p>a,b) COMPETENZE</p>



LICEO CLASSICO, LINGUISTICO E SCIENZE UMANE “B. R. MOTZO”

	<ul style="list-style-type: none">• Elaborare e attuare risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva.• Pianificare progetti e percorsi motori e sportivi. <p>c) ABILITA'</p> <ul style="list-style-type: none">• Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti• – Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport• – Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento• – Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati• – Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto• – Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco• – Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva• Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione – Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria• – Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato <p>CONOSCENZE</p> <ul style="list-style-type: none">• – I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati• – La terminologia e le regole principali degli sport praticati• – Il regolamento dello sport praticato• – Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte• – Semplici principi tattici degli sport praticati• – Le abilità necessarie al gioco <p>c) COMPETENZE</p> <ul style="list-style-type: none">• Praticare autonomamente attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.• Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive.• Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.• Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita• – Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria
--	--

ELENCO MATERIALI: Materiale didattico sportivo

Quartu S. Elena, 9 maggio 2023

L'insegnante

Prof. Roberto Fanni