

LICEO LEOPARDI MAJORANA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Primo biennio

CLASSE PRIMA

A -Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali

Conoscenze: Essere in grado di definire le capacità condizionali

B -Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità coordinative

Essere in grado di definire le capacità coordinative e saper individuare le attività per migliorarle.

C. Consapevolezza del linguaggio corporeo

Eseguire correttamente le combinazioni proposte.

Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta in modo corretto.

D. Conoscenza e pratica delle attività sportive (regole e fair play)

Conoscere e applicare le regole e i fondamentali di un gioco sportivo e di una specialità individuale a scelta.

Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

E. Educazione alla salute

Essere in grado di definire le norme principali per il mantenimento della salute. Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.

Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

CLASSE SECONDA

A. Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali

Essere in grado di definire le capacità condizionali e saper individuare le attività per migliorarle.

RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.

FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.

VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.

MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica

escursione articolare.

B. Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità coordinative

Essere in grado di definire le capacità coordinative e saper individuare le attività per migliorarle.

Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio in modo efficace.

C. Consapevolezza del linguaggio corporeo

Eseguire correttamente le combinazioni proposte.

Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta in modo corretto e a ritmo.

D. Conoscenza e pratica delle attività sportive (regole e fair play)

Conoscere e applicare le regole e i fondamentali di un gioco sportivo e di una specialità individuale a scelta.

Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

E. Educazione alla salute

Essere in grado di definire le norme principali per il mantenimento della salute dinamica.

Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.

Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

Secondo biennio

CLASSE TERZA

A.

Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

RESISTENZA: essere in grado di portare a termine un lavoro per la durata minima richiesta.

FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.

VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria richiesta.

MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità coordinative

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.

Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C Consapevolezza del linguaggio corporeo

Eseguire correttamente le combinazioni proposte.

Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo corretto e a ritmo.

D Conoscenza e pratica delle attività sportive (regole e fair play)

Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno due giochi sportivi e/o due specialità individuali.

Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

Conoscere semplici regole di arbitraggio degli sport affrontati.

E Educazione alla salute

Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.

Conosce gli elementi base del primo intervento e di ed. alla sicurezza. Sa intervenire in modo adeguato.

CLASSE QUARTA

A Potenziamento delle capacità condizionali

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere la distanza o il tempo richiesti.

FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.

VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.

MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B Sviluppo delle capacità coordinative

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.

Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio in modo efficace.

C Conoscenza e pratica delle attività sportive

Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una

specialità individuale.

Essere in grado di eseguire il gesto di un gioco sportivo di squadra e di una specialità individuale in modo efficace. Conoscere semplici regole di arbitraggio degli sport affrontati e saper arbitrare una partita. D

Espressività corporea

Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo corretto e a ritmo.

E Benessere e sicurezza: educazione alla salute

Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica. Sa riferire in modo corretto gli argomenti svolti durante l'anno ed effettuare eventuali collegamenti. Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

CLASSE QUINTA

A Potenziamento delle capacità condizionali

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.

FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.

VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.

MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B Sviluppo delle capacità coordinative

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.

Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio in modo efficace.

C Conoscenza e pratica delle attività sportive

Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.

Essere in grado di eseguire i gesti tipici di uno/due giochi sportivo di squadra e di una/due specialità individuali affrontati in modo efficace.

Conoscere le regole di arbitraggio degli sport affrontati e saper arbitrare una partita.

D Espressività corporea

Eeguire correttamente le combinazioni proposte e saper creare una combinazione coreografica.

E Benessere e sicurezza: educazione alla salute

Conoscere e saper eseguire la corretta sequenza del B.L.S. Conoscere le principali cause di infortunio e sapere come intervenire tempestivamente. Saper riferire in modo corretto gli argomenti svolti durante l'anno ed effettuare eventuali collegamenti. Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute. Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto.

Evitare di sottrarsi alle attività proposte