LICEO CLASSICO "GIACOMO LEOPARDI"
RECANATI (MC)

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2019/2020

INDIRIZZO SCIENZE UMANE CLASSE 2 S

DISCIPLINA **Scienze Motorie**	**DOCENTE** **Francesca Filipponi**

Unità di apprendimento 1: Il Movimento

CONOSCENZE:
- I movimenti fondamentali;
- Gli schemi motori di base;
- Abilità e capacità motorie
- La coordinazione.

ABILTA':
- Riconoscere posizioni e movimenti fondamentali svolti intorno ad assi e piani del corpo;
- Saper eseguire correttamente gli schemi motori di base;
- Elaborare risposte motorie adeguate agli spazi e all'ambiente;
- Affrontare le situazioni motorie in modo economico ed efficace;
- Esprimere semplici messaggi con il corpo.

STRUMENTI DI VERIFICA:
- Osservazione sistematica;
- Rilevazione della partecipazione attiva alle lezioni;
- Verifiche orali e scritte;
- Valutazioni pratiche;
- Modalità di recupero in itinere

Unità di apprendimento 2: Lo sport

CONOSCENZE:
- Atletica leggera: le corse, i salti, i lanci;
- Pallacanestro: le regole del gioco, i fondamentali di gioco senza palla, i fondamentali individuali;
- Pallavolo: le regole del gioco, i fondamentali individuali.

ABILITA':

- Il regolamento dei sport proposti sia individuali che di squadra;
- I fondamentali individuali con e senza palla degli sport di squadra;
- Le caratteristiche delle principali specialità degli sport di squadra.

STRUMENTI DI VERIFICA:

- Osservazione sistematica;
- Rilevazione della partecipazione attiva alle lezioni;
- Verifiche orali e scritte;
- Modalità di recupero in itinere.

Unità di apprendimento 3: La salute dinamica

CONOSCENZE:

- Il concetto di benessere;
- I pilastri del benessere;
- Camminata e corsa: due semplici modi per stare bene;
- I principi alimentari;
- I principali gruppi di alimenti;
- Calorie e dispendio energetico;
- Composizione e peso corporeo;
- La dieta mediterranea.

ABILITA'

- Curare l'igiene personale; adeguare l'abbigliamento alle proprie esigenze e dell'ambiente. Utilizzare in modo idoneo le attrezzature;
- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza a scuola, in palestra, nello spogliatoio, a casa e operando in spazi aperti;
- Saper alimentarsi correttamente.

STRUMENTI DI VERIFICA:

- Osservazione sistematica;
- Rilevazione della partecipazione attiva alle lezioni;
- Verifiche orali e scritte;
- Modalità di recupero in itinere.

Recanati
12/06/020

Firma
Francesca Filipponi