LICEO CLASSICO "GIACOMO LEOPARDI"
RECANATI (MC)

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2019/2020

INDIRIZZO SCIENZE UMANE CLASSE 40

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

Unità di apprendimento 1: Il movimento

CONOSCENZE:
- L'allenamento e i principi che sottintendono alla prestazione;
- La progressione di esercizi ad una determinata disciplina sportiva.

ABILITA':
- Elaborare le risposte motorie efficaci in situazioni complesse;
- Saper adattare il tipo di riscaldamento e l'allenamento alle necessità individuali;
- Realizzare movimenti complessi utilizzando le capacità coordinative e condizionali

STRUMENTI DI VERIFICA:
- Pratica;
- Verifiche orali e scritte;
- Osservazione sistematica durante le lezioni di Scienze Motorie;
- Partecipazione attiva alle lezioni;
- Modalità di recupero in itinere.

Unità di apprendimento 2: Lo sport

CONOSCENZE:
- Caratteristiche e scopo del gioco, le regole e i fondamentali individuali;
- Caratteristiche delle principali specialità degli sport individuali.

ABILITA':

- Applicare le regole principali per giocare;
- Saper eseguire i fondamentali individuali;
- Rispettare il regolamento dei principali sport scolastici, gli avversari, l'insegnate, l'arbitro.

STRUMENTI DI VERIFICA:

- Verifiche orali e scritte;
- Osservazione sistematica durante le lezioni di Scienze Motorie;
- Partecipazione attiva alle lezioni;
- Modalità di recupero in itinere.

Unità di apprendimento 3: La salute dinamica

CONOSCENZE:

- I principi e i metodi dell'allenamento;
- Le norme igienico-sanitarie e alimentari per il mantenimento della salute;
- La prevenzione degli infortuni in ambiente naturale;
- La Melolistica: quando l'anima si fa corpo.

ABILITA':

- Cooperare valorizzando le inclinazioni personali.
- Assumere comportamenti idonei a prevenire infortuni nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità a scuola, in palestra, negli spazi aperti.
- Saper adeguare l'alimentazione sulla base del proprio dispendio energetico.
- Avere un giudizio critico sugli articoli studiati.

STRUMENTI DI VERIFICA:

- Verifiche orali e scritte;
- Osservazione sistematica durante le lezioni di Scienze Motorie;
- Partecipazione attiva alle lezioni;
- Modalità di recupero in itinere.

Recanati
15/06/020

Firma
Francesca Filipponi