



LICEO CLASSICO “GIACOMO LEOPARDI” RECANATI (MC)

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2020/2021

INDIRIZZO CLASSICO CLASSE 2 B

DISCIPLINA	DOCENTE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	PROF.SSA SMORLESI EMMA

Il programma di Scienze motorie e sportive, anche in questo anno scolastico 2020/2021, ha subito la necessità di continue modulazioni e adattamenti, non solo per la Didattica a Distanza e la Didattica Digitale Integrata, ma anche per l'impossibilità di utilizzare la palestra e gli spogliatoi, privando la disciplina della sua porzione fondante, quella corporea e motoria.

Attività pratica

Quando le condizioni atmosferiche e le temperature lo hanno permesso (inizio e fine anno scolastico) gli studenti e le studentesse hanno potuto fare attività motoria di camminata in ambiente naturale (zone limitrofe a Palazzo Venieri) ed esercizi di allungamento muscolare (semplici progressioni a corpo libero anche come valutazione, in presenza, di fine anno scolastico).

Obiettivo primario, oltre al fatto di stare in spazi aperti e poter socializzare in modo più sereno e tranquillo che non in classe, è stato apprezzare un movimento “naturale” come fonte di benessere psico-motorio. Si sono individuate le corrette posture, l'appoggio plantare e l'azione coordinata degli arti superiori.

Nel rispetto delle norme sanitarie dell'emergenza Covid è stata utilizzata la palla di calcio per semplici esercizi di passaggio.

Nel primo quadrimestre, in DAD, gli alunni, a turno, hanno proposto circuiti di esercizi, a corpo libero e con attrezzi non codificati, di tonificazione generale e specifica, flessibilità, resistenza organica e stretching.

Attività teorica

Visione film a carattere storico-sportivo:

“Rising Phoenix”

- Considerazioni e confronto sui valori dello Sport con particolare riferimento alla disabilità
- Individuazione degli elementi storici, sociali, economici caratterizzanti con approfondimenti e collegamenti interdisciplinari
- Individuazione delle dinamiche relazionali ed analogie con esperienze personali
- Consegna di in commento scritto, in forma di approfondimento e riflessioni, su classroom

Dipendenze e mal-essere:

- forme di dipendenza (alcol, fumo, droghe, doping, bullismo)
- Avis – Volontariato: incontro con la referente Avis sulle tematiche della donazione e del volontariato (nascita e storia dell'Associazione, caratteristiche del donatore, sano stile di vita, gli elementi del sangue, patologie correlate)

Apparato locomotore:

- apparato scheletrico (ossa, tessuto osseo, funzioni)
- apparato muscolare (muscoli del corpo)
- articolazioni (elementi e struttura)
- traumi

Lavoro di approfondimento individuale : “muscle & motion”

- lavoro muscolare di esercizi specifici (addominali, burpee, plank, squat,....)
- esposizione e confronto in classe
- consegna in classroom

Sport di squadra - regole a confronto : lavoro a coppie (consegna in classroom)

- Rugby
- Lacrosse
- Ultimate
- Hockey
- Pallacanestro
- Calcio a 11
- Calcio a 5
- Baseball
- Polo
- Tennis/Padle

Educazione civica

1°quadrimestre : uda Valore della salute e sano stile di vita –Le dipendenze – Incontro Avis (ore 3)

2° quadrimestre : uda Sicurezza in ambiente naturale-Agenda 2030 (ore 2)

Recanati, 5 giugno 2021

La Docente

Prof.ssa Emma Smorlesi