



**LICEO CLASSICO “GIACOMO LEOPARDI”  
RECANATI (MC)**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**A.S. 2020/2021**

**INDIRIZZO SCIENZE UMANE CLASSE 20**

<b>DISCIPLINA</b> <b>Scienze Motorie</b>	<b>DOCENTE</b> <b>Francesca Filippini</b>
---	--

In considerazione della situazione di emergenza verificatasi con la pandemia covid-19 e con l'impossibilità di utilizzare la palestra, il programma svolto è stato rimodulato con unità didattiche esclusivamente teoriche.

Monte ore: 62

Libro di testo: Training4Life, Lantermo Libri.

**CONOSCENZE:**

**Io e il mio corpo**

*Il corpo e la mente:*

- ✓ Il dialogo mente-corpo e il benessere psicofisico (corpo e significati culturali, posture maschili e femminili, mente e corpo, la respirazione e il benessere psicofisico, libertà fisica e sviluppo intellettuale, il contatto fisico, le compensazioni dei disturbi psicomotori, interiorizzare un'immagine positiva);
- ✓ Le condizioni emotive e il movimento (le reazioni emotive nell'apprendimento motorio, conoscere le proprie emozioni e reazioni, i fattori che condizionano l'apprendimento motorio, la motivazione, la disponibilità, lo stress, l'aggressività, la concentrazione, la motivazione).

**Il corpo e il movimento**

*Il muscolo: il motore del movimento:*

- ✓ Il sistema muscolare (funzione e struttura dei muscoli, classificazione dei muscoli scheletrici, il movimento, tipi di contrazione, il metabolismo energetico, il processo anaerobico e aerobico, la fatica muscolare, il tono muscolare, l'attivazione neuromuscolare);
- ✓ Video: la contrazione muscolare;
- ✓ L'allungamento muscolare (le caratteristiche dello stretching, la sinergia dei muscoli, i 5 scopi dell'allungamento muscolare, come eseguire gli esercizi, sequenza per la corretta esecuzione);
- ✓ Video: allungamento muscolare con la banda elastica, esercizi di ginnastica posturale con

tecnica Mézières, 10 esercizi per allungare la catena muscolare superiore.

- ✓ La forza (classificazione dei tipi di forza, i fattori che determinano la forza, per migliorare la forza, i metodi di sviluppo della forza, il metodo isotonico, pliometrico e isometrico, macchine da muscolazione, il body-building, il metodo Pilates, il circuit training, il power training;
- ✓ Video: i principi di allenamento della forza, il metodo isotonico, esercizi a coppie per allenare la forza, esercizi con utilizzo di cavigliere, esempi di esercizi con metodo pliometrico e isometrico, circuit training women 8'worcout, il sistema piramidale.

### Educazione civica

#### *Il fair play sportivo:*

- ✓ Una definizione di fair play;
- ✓ La Carta del fair play:
- ✓ Chi è responsabile del fair play;
- ✓ Dallo sport all'educazione globale.
- ✓ Video: gentilezza e sportività.
- ✓ Video: all sports paralymcs – tutte le discipline delle Para olimpiadi

- Visione del film: Lezione di sogni.

- ❖ Lettura articolo: Olimpiadi, Italia rischia sanzione. A Tokio 2020 senza bandiera e inno.

### ABILITA':

- saper esporre le conoscenze;
- Saper applicare le conoscenze,
- Saper risolvere i problemi e portare a termine i compiti degli argomenti svolti durante le lezioni teoriche;
- Uso del pensiero logico, intuitivo e creativo applicato alle Scienze Motorie.

### STRUMENTI DI VERIFICA:

- Verifiche orali;
- Osservazione sistematica durante le lezioni di scienze motorie;
- Rilevazione della partecipazione attiva alle lezioni;
- Modalità di recupero in itinere

Docente:

Recanati, lì 27/05/2021

Francesca Filipponi