



LICEO CLASSICO “GIACOMO LEOPARDI” RECANATI (MC)

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2020/2021

INDIRIZZO CLASSICO CLASSE 3 A

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

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)
- incontro con il Campione Paralimpico di Motociclismo Max Sontacchi

Webinar Sporteduca “Autoefficacia” : n.3 incontri con il Campione Paralimpico Andrea Devicenzi

- migliorare le proprie performance e raggiungere i risultati sperati
- credere in se stessi, aumentare la propria autostima
- scoprire e valorizzare i propri talenti

Apparato locomotore :

- apparato scheletrico e muscolare (struttura, funzioni ed elementi costitutivi)
- traumi

Primo soccorso - B.L.S

- Conoscenza dei comportamenti adeguati in caso di emergenza (chiamata 118,catena della sopravvivenza)
- Conoscenza delle tecniche RCP e massaggio cardiaco, DAE.
- Conoscenza dell'anatomia e funzionalità cardiaca (arresto cardiaco)
- Consapevolezza della cultura della sicurezza, della prevenzione e del senso civico

Lavoro di approfondimento individuale (da lettura libro su personaggi sportivi):

- Samia, J.Owens, M.Jordan, F.Totti, V.Rossi, Pozzecco, Mohamed Alì, Zanetti.
- Caratteristiche del personaggio scelto evidenziando i fattori formativi, motivazionali, oltre a quelli sportivi, che lo hanno reso/a un modello educativo (resilienza, rispetto , fair play, spirito sportivo e umano,...)
- Esposizione e confronto in classe

Educazione civica

1°quadrimestre : uda Sport e ambiente (ore 2)

2° quadrimestre : uda Valore del benessere e stile di vita - Agenda 2030 (ore 3)

Recanati, 5 giugno 2021

La Docente

Prof.ssa Emma Smorlesi