



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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2021/2022

INDIRIZZO CLASSICO CLASSE 2 B

DISCIPLINA	DOCENTE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	PROF.SSA SMORLESI EMMA

Il programma di Scienze motorie e sportive, in questo anno scolastico 2021/2022, ha subito modulazioni e adattamenti relativi alla necessità di utilizzare la palestra a settimane alterne, per le attività pratiche, a seguito delle norme sanitarie dell'emergenza Covid per le quali non poteva essere attuata la compresenza con altre classi.

Parte pratica

Quando le condizioni atmosferiche e le temperature lo hanno permesso (in particolare inizio e fine anno scolastico) gli studenti e le studentesse hanno potuto praticare attività motoria di camminata in ambiente naturale (zone limitrofe a Palazzo Venieri), esercizi di allungamento muscolare e dei fondamentali specifici con palla di pallavolo, calcio e racchetta di badminton.

Obiettivo primario, oltre al fatto di usufruire di spazi aperti, è stato apprezzare un movimento “naturale” come fonte di benessere psico-motorio. Si sono individuate le corrette posture, l'appoggio plantare, l'azione coordinata degli arti superiori, l'orientamento spazio-temporale.

Pallavolo : fondamentali individuali, a coppie, a tre e in varia combinazione dinamica di palleggio, bagher, battuta, schiacciata e muro. Elementi di tattica di gioco a rete e a tutto campo.

Pallacanestro : fondamentali di palleggio, passaggio, tiro a canestro in varia combinazione. Elementi di tattica di gioco.

Badminton e go-back : fondamentali con uso di racchetta/volano e paletta/pallina in varia combinazione.

Unihockey : elementi di base con racchetta/pallina (conduzione,passaggi e tiri in porta)

Calcio a 5 : fondamentali di conduzione, stop, passaggio e tiro in porta in varia combinazione.

Lavori specifici e in circuito (coordinazione, tonificazione e mobilitazione generale e specifica) con uso di piccoli e grandi attrezzi (trampolino elastico grande e piccolo, spalliera, panca, pedana elastica, elastici, palle, tappetone e tappeti, agility ladder, funicella, fune gigante, bastoni, fit- ball,step), elementi di preacrobatica.

Partecipazione “Tutti in campo”: test di salto in lungo da fermo, funicella e lancio palla medica.

Salto in alto : propedeutici e specifici stile “forbice” e “fosbury”.

Parte teorica

Apparato locomotore :

- apparato scheletrico (ossa, tessuto osseo, funzioni)
- articolazioni (elementi e struttura)
- connessioni con l'attività motoria

Apparato circolatorio e respiratorio:

- cuore e sistema circolatorio
- polmoni
- connessioni con l'attività motoria

Lavoro di approfondimento (lavori di gruppi):

- Film- documentario “Rising Phoenix” : Paralimpiadi e storie di atleti paralimpici , (riflessioni e considerazioni sul valore dello Sport e disabilità, fattori sociali, storici , tecnici)

Linguaggio del corpo :

- Elementi della comunicazione
- Comunicazione verbale e non verbale (gestualità, prossemica, postura,...)
- LIS (Lingua Italiana dei Segni) – elementi di base ed alfabeto

Educazione civica

1°quadrimestre: uda “Danze popolari”

- Lavoro di gruppo: valore delle tradizioni come fonte di comunicazione e patrimonio culturale di ogni forma sociale, interpretazione a scelta di danze popolari italiane e non (ore 4)

2° quadrimestre : incontro online con il Dott. Romagnoli (Cosmari)

- Riciclo, energie alternative (ore 2)

Recanati, 10 giugno 2022

La Docente

Prof.ssa Emma Smorlesi