



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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2021/2022

INDIRIZZO SCIENZE UMANE CLASSE 2 O

DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive	DOCENTE Francesca Filipponi
--	--

Libro di testo: Training 4Life di Pajni, Lambertini, Lantermo

Metodi:

lezione frontale e interattiva, per scoperta attraverso sperimentazione degli esercizi che mettono in risalto i propri limiti e le possibilità degli alunni, esercizi individuali e di gruppo, esercizi in varietà di ampiezza, di ritmo in situazioni spazio-temporali variate, esercizi dal facile al difficile.

Strumenti:

libro di testo, grandi attrezzi lavagna interattiva, palestra

Verifica:

osservazione sistematica, test motori, esercitazioni pratiche delle varie discipline, rilevazione della partecipazione attiva alle lezioni, verifiche orali, modalità di recupero in itinere.

Valutazione:

Adotta comportamenti attivi in sicurezza, per migliorare la propria salute e benessere

Il movimento:

Contenuti:

preatletica generale,
esercizi di resistenza,
esercizi di potenziamento muscolare,
esercizi di mobilità articolare,
esercizi di ritmo,
il muscolo: il motore del movimento.

Conoscenze:

terminologia,
assi e piani del corpo,
regione e zone del corpo,
i movimenti fondamentali,

gli schemi motori di base,

abilità e capacità motorie,
la coordinazione,
funzione e struttura dei muscoli,
classificazione dei muscoli scheletrici,
tipi di contrazione,
metabolismo energetico,
fatica muscolare,
tono muscolare,
attivazione neuromuscolare

Abilità:

riconoscere posizioni e movimenti fondamentali svolti intorno ad assi e piani del movimento,
saper eseguire correttamente gli schemi motori di base,
acquisire un armonico sviluppo psico-motorio,
elaborare risposte motorie adeguate agli spazi e all'ambiente,
affrontare le situazioni motorie in modo economico e efficace,
saper riconoscere i principali muscoli scheletrici

Lo sport:

Contenuti:

pratica della pallavolo,
pratica della pallacanestro.

Conoscenze:

regolamento dei principali sport proposti sia individuali, che di squadra,
fondamentali individuali con e senza palla degli sport di squadra,
ruoli principali,
caratteristiche delle principali specialità degli sport individuali.

Abilità:

provare i fondamentali,
entrare nel gioco.

La salute dinamica:

Contenuti:

fattori di rischio nell'attività motoria,
concetto di benessere,
pilastri del benessere,
camminata e corsa: due semplici modi per stare bene.

Conoscenze:

la salute: un fatto privato o pubblico,
ognuno è speciale, l'illusione della bellezza, l'importanza dell'autostima,
igiene personale, dormire a sufficienza, alimentarsi in maniera corretta,
muoversi e fare attività fisica;
camminata: un gesto naturale ed economico, la corsa,

comportamenti preventivi da adottare per evitare infortuni.

Abilità:

curare l'igiene personale; adeguare l'abbigliamento alle proprie esigenze e dell'ambiente. Utilizzare in modo idoneo l'attrezzatura,

assumere comportamenti funzionali alla sicurezza a scuola, in palestra, nello spogliatoio e operando in spazi aperti.

Recanati:
23/05/2022

L'insegnante:
Francesca Filipponi