



# LICEO CLASSICO “GIACOMO LEOPARDI” RECANATI (MC)

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**A.S. 2021/2022**

**INDIRIZZO CLASSICO CLASSE 3 A**

| 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, quadro svedese, 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, specifici e salto stile “forbice” e “fosbury”.

## **Parte teorica**

Lavoro di approfondimento (lavori di gruppi):

- Paralimpiadi di Tokyo : 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.

Le capacità motorie (lavoro di gruppo) :

- Qualità condizionali (forza, resistenza, velocità)
- Flessibilità e mobilità articolare
- Qualità coordinative (generali e speciali)

## **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 8)

Recanati, 10 giugno 2022

La Docente

Prof.ssa Emma Smorlesi