



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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2021/2022

INDIRIZZO SCIENZE UMANE CLASSE 3 I

DISCIPLINA	DOCENTE
Scienze Motorie e Sportive	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:

Pratica attività sportive applicando tattiche, strategie, con il fair play e attenzione all’aspetto sociale.

Io e il mio corpo:

Contenuti:

le modalità espressive del corpo,
la comunicazione verbale e non,
mimo ed espressione corporea,
dal ritmo alla musica

Conoscenze:

azioni come parole, leggere il linguaggio del corpo,
osserviamo i gesti accidentali, la comunicazione e i suoi fattori e la gestualità e l’alfabeto dei gesti, la prossemica, la voce e le corde vocali, lo sguardo e la mimica facciale,
la gestualità rafforza la mimica facciale, dal mimo alla pantomima,
il ritmo, la musica e gli schemi ritmici, l’aerobica, la danza, le danze popolari.

Abilità:

conoscere e sviluppare il linguaggio del corpo,
conoscere e sviluppare mimo ed espressione corporea,
conoscere e sviluppare il senso del ritmo,
conoscere e sviluppare la danza.

Il movimento:

Contenuti:

esercizi di mobilità articolare;
esercizi di velocità,
studio delle capacità motorie,
esercizi di espressività motoria,
esercizi di resistenza,
la respirazione.

Conoscenze:

la progressione degli esercizi ad una determinata disciplina sportiva,
conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento,
gli organi dell'apparato respiratorio, respirazione polmonare cellulare

Abilità:

elaborare le risposte motorie efficaci in situazioni complesse,
saper adattare il tipo di riscaldamento e l'allenamento alle necessità individuali,
realizzare movimenti complessi utilizzando le capacità coordinative e condizionali,
sperimentare tecniche espressive in lavori individuali e di gruppo.

Lo sport:

Contenuti:

Pratica della pallavolo,
Pratica della pallacanestro.
Il Tchoukball (teoria)

Conoscenze:

la terminologia tecnica della disciplina,
i ruoli fondamentali degli sport di squadra,
le regole,
le caratteristiche delle principali specialità degli sport individuali.

Abilità:

negli sport di squadra utilizzare schemi di gioco e ruoli,
nell'atletica leggera eseguire azioni differenti di corsa, salto e di lancio,
rispettare il regolamento dei principali sport scolastici, gli avversari, l'insegnante, l'arbitro.

La salute dinamica:

Contenuti:

interventi di prevenzione degli infortuni in palestra.

Conoscenze:

i principi e i metodi dell'allenamento,
le norme igienico-sanitarie per il mantenimento della salute.

Abilità:

cooperare valorizzando le inclinazioni personali,
assumere comportamenti idonei a prevenire gli infortuni nel rispetto della propria e dell'altrui
incolumità a scuola, in palestra, negli spazi aperti

Film: Glory Road, una seconda possibilità: rivali.

Documentario: Human: il mondo dentro di noi: pulsazioni.