



LICEO CLASSICO “GIACOMO LEOPARDI” RECANATI (MC)

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2021/2022

INDIRIZZO CLASSICO CLASSE 5 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)

Calcetto : fondamentali di conduzione, stop, passaggio e tiro in porta in varia combinazione.

Lavori 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, bastoni, fit ball, step)

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

Parte teorica

Paralimpiadi Tokyo 2020

Lavoro di approfondimento su atleti paralimpici, prevalentemente italiani ma non solo, che hanno partecipato all'ultima edizione delle Paralimpiadi, posticipate a causa della pandemia.

Individuazione delle esperienze personali dei singoli atleti, delle loro storie di vita e sportive quali esempi di determinazione, impegno, autodisciplina e resilienza.

Considerazioni e confronto sui valori dello Sport con particolare riferimento alla disabilità (diritto allo sport, inclusione, superamento delle barriere architettoniche e dei pregiudizi)

Il linguaggio del corpo

Elementi della comunicazione

Comunicazione verbale e non verbale (gestualità, prossemica, postura,...)

LIS (Lingua Italiana dei Segni) – elementi di base ed alfabeto

Video - documentari :

Reazioni (sistema nervoso e movimento)

Pulsazioni (apparato cardio-circolatorio e movimento)

Sensi (Percezione e movimento)

Lavori di gruppo : approfondimenti a scelta delle tematiche proposte dai documentari (Paura, Sensazioni, Emorragie, Cuore e cervello, Cuore e patologie, Doping genetico)