

Liceo Scientifico Statale “A. Vallisneri”

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

Prof. Lombardi Lorenzo

classe e indirizzo 1LC Liceo Linguistico anno scolastico 2022/23

1 ° Macro-argomento: La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie espressive

Periodo e numero di ore utilizzate: Periodo dell'anno (settembre/novembre - Maggio)

Contenuti: I movimenti fondamentali: Rielaborazione degli schemi motori.

Resistenza: Riscaldamento aerobico, esercitazioni di corsa continua, nordic-walking sul parco fluviale e sulle mura urbane, tecniche di recupero e defaticamento; ginnastica respiratoria.

Mobilità articolare: esercizi attivi e passivi delle principali articolazioni-conoscenza e pratica dello stretching globale ed analitico. Capacità di compiere atti motori sfruttando la massima escursione.

Esercizi di psicocinetica individuale. Schemi crociati ed andature coordinative individuali e a ritmo nel piccolo gruppo. Prove pratiche coordinative su scaletta “Speed-Ladder” e su circuito di Nordic-walking.

2° Macro-argomento: La pratica degli sport nei fondamentali individuali e di gruppo/squadra

Periodo: Novembre/Dicembre e Gennaio/Maggio

Contenuti: Pallacanestro, Pallavolo, Tennis-Tavolo.

Con il termine fondamentale si intende una delle tecniche di base di una data disciplina sportiva. I fondamentali individuali costituiscono quindi le prime tecniche che a livello didattico e formativo devono essere acquisite da uno studente, insieme alle regole e alle norme comportamentali per potere svolgere l'attività: palleggio, passaggio, tiro e difesa per la pallacanestro; palleggio, bagher, battuta per la pallavolo.

Fondamentali di squadra: controllo da parte dei componenti dei reciproci movimenti e spostamenti in relazione a quelli degli avversari per la costruzione e la realizzazione delle strategie e delle tattiche di gioco; esecuzione dei principali schemi gioco da riproporre durante una partita; analisi e studio di movimenti e di tattiche di gioco in cooperazione col gruppo dei pari.

3° Macro-argomento: I valori dello sport

Periodo: Maggio/Giugno

Contenuti: Analisi e riflessioni sulla loro quotidianità nell'arco temporale dell'anno scolastico relativamente ai valori fondamentali che la materia racchiude in sé: amore per se stessi (stile di vita sano e attivo) amore per gli altri (Fair-play ed inclusione) amore per il mondo, confluiti in

un'autovalutazione dell'alunno su tali aspetti e sulla predisposizione di nuovi propositi ed obiettivi per il futuro.

Data 06/06/2023

Lombardi

Firma del docente

Lorenzo