

# Liceo Scientifico Statale

## “A. Vallisneri”

### PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive

**Prof.** Lombardi Lorenzo

classe e indirizzo 3SC Scienze Applicate anno scolastico 2022/23

**1 ° Macro-argomento:** La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie espressive, delle capacità coordinative e condizionali dell'attività motoria.

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

**Contenuti:** I movimenti fondamentali: Rielaborazione degli schemi motori.

Resistenza: Riscaldamento aerobico, esercitazioni di corsa continua, walking, tecniche di recupero e defaticamento.

Mobilità articolare: esercizi attivi e passivi delle principali articolazioni - conoscenza e pratica dello stretching globale ed analitico. Conoscenza della tecnica dell'allungamento adattabile alla persona e strettamente correlata alla propria struttura muscolare, alla flessibilità, ai vari livelli di tensione, la capacità di compiere atti motori sfruttando la massima escursione, la capacità di effettuare atti motori coordinati nel minor tempo possibile.

Capacità condizionali della velocità e della forza espressa principalmente nella sua variabile di forza esplosiva.

La pratica dell'atletica leggera in alcune delle sue specialità principali (100m, salto in lungo).

\* Per gli alunni esonerati dalla pratica sono state effettuate prove orali relative alle esercitazioni proposte al resto della classe con analisi biomeccanica dei movimenti svolti con l'obiettivo di favorire l'acquisizione delle medesime competenze focalizzandosi sulle conoscenze piuttosto che sulle abilità pratiche.

### **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, Baseball

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 principali e alle norme comportamentali per potere svolgere l'attività: palleggio, passaggio, tiro e difesa per la pallacanestro; palleggio, bagher, battuta per la pallavolo; lancio, presa, passaggio, battuta per il baseball.

Fondamentali di squadra: controllo da parte dei componenti dei reciproci movimenti e spostamenti in relazione a quello 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.

\* Per gli alunni esonerati dalla pratica sono state effettuate prove orali relative allo sviluppo delle competenze acquisite dal resto della classe sulla metodica di lavoro corretto finalizzata al

raggiungimento di un obiettivo. È stata pertanto proposta la creazione di un esempio di lezione per uno sport a scelta dell'alunno motivando le attività proposte al resto della classe.

### **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

Firma del docente

Lorenzo Lombardi