

# Liceo Scientifico Statale

## “A. Vallisneri”

### PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive

**Prof.** Lombardi Lorenzo

classe e indirizzo 4SC 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 - Aprile/Maggio)

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

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

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 pratica dell'atletica leggera in alcune delle sue specialità principali (100m, salto in lungo), nonché l'allenamento della forza esplosiva e della resistenza alla velocità mediante esercitazioni individuali ed a squadre, finalizzate alla prova comune di dipartimento (test Navetta 15m x 4).

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

**Periodo:** Novembre/Dicembre e Gennaio/Aprile

**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 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.

### **3° Macro-argomento: Norme di primo soccorso (Ed. Civica)**

**Periodo:** Aprile/Maggio

**Contenuti:** Lezione teorica sulle norme di primo soccorso seguita da riflessioni di gruppo e test a risposta aperta / scelta multipla, svolto a piccoli gruppi per favorire il dialogo ed il confronto su tali tematiche nel gruppo dei pari.

**4° Macro-argomento: Sport e Natura.****Periodo: Maggio**

**Contenuti:** Attività fisica in ambiente naturale confluita nel viaggio d'istruzione all'isola d'Elba dove sono state effettuate attività specifiche del territorio (Trekking, canoa, tiro con l'arco, nuoto) ampliando il raggiungimento di competenze motorie realizzabili nel classico ambiente scolastico e favorendo / consolidando la socializzazione e l'inclusione.

**5° 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