

Liceo Scientifico Statale

“A. Vallisneri”

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

Prof. Lombardi Lorenzo

classe e indirizzo 3B Liceo Scientifico 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 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).

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, calcio a 5.

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; analisi e studio di movimenti e di tattiche di gioco in cooperazione col gruppo dei pari.

3° Macro Argomento: Orienteering

Periodo: Maggio/Giugno

Contenuti: Teoria e pratica dell'Orienteering ristrutturato all'interno del centro storico della città. Saper orientare una mappa muta, riconoscere la posizione esatta nello spazio, saper raggiungere un punto indicato nel minor tempo possibile.

4° 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, confluìti 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