

Liceo Scientifico Statale

“A. Vallisneri”

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

Prof. Lombardi Lorenzo

classe e indirizzo 2LC Liceo Linguistico anno scolastico 2023/24

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, andature coordinative, 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 svolta al campo Coni (100m, salto in lungo).

Schemi crociati ed andature coordinative con utilizzo della speed-ladder, individuali e a ritmo nel piccolo gruppo.

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

Periodo: Novembre/Dicembre e Gennaio/Maggio

Contenuti: Hockey, 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.

Si parla di fondamentali di squadra per il 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: Capacità motorie coordinative: salto della corda.

PERIODO e numero di ore utilizzate: Aprile/Maggio

Contenuti: Destrutturazione del gesto “salto” in varie tipologie possibili; approccio alla corda con scaletta in progressione di difficoltà crescente; andature propedeutiche al salto della corda; prova finale comune di dipartimento.

3° Macro-argomento: Ed.Civica – Educazione Stradale

Periodo: Aprile/Maggio

Progetto “Scegli la vita”: incontro con esperto esterno.

Al termine lavoro a piccoli gruppi con riflessioni, relazione e piccola presentazione PPT sulle peculiarità della strada: strisce pedonali, rotonde, utilizzo del casco, del monopattino, della bicicletta.

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; confluiti in un’autovalutazione dell’alunno su tali aspetti e sulla predisposizione di nuovi propositi ed obiettivi per il futuro.

Data 03/06/2024

Firma del docente
Lorenzo Lombardi