

# Liceo Scientifico Statale “A. Vallisneri”

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive

**Prof.** Lombardi Lorenzo

classe e indirizzo 1B Liceo Scientifico anno scolastico 2024/25

**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 – Aprile/Maggio)

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

Resistenza: Riscaldamento aerobico, esercitazioni di corsa continua, 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 ed a ritmo nel piccolo gruppo. Analisi specifica degli schemi motori di base “lanciare e afferrare” con giochi sportivi ed esercizi propedeutici al dodgeball. Prove pratiche coordinative su scaletta “Speed-Ladder” e prova specifica sul lancio.

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

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

**Contenuti:** Pallavolo, Tennis-Tavolo, biliardino

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, bagher, battuta con esercitazioni individuali, a coppie ed in piccolo gruppo.

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: Ed.Civica – Il Fair Play**

**Periodo:** Aprile/Maggio

Riflessioni sul concetto di fair-play concluso con lavoro a piccoli gruppi di relazione finale, piccola presentazione PPT e scelta di un filmato su piattaforma YouTube di un episodio di Fair Play del mondo sportivo da analizzare e far vedere ai compagni.

**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 05/06/2025

Firma del docente  
Lorenzo Lombardi