

# Liceo Scientifico Statale

## “A. Vallisneri”

### PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive

**Prof.** Lombardi Lorenzo

classe e indirizzo 2B Liceo Scientifico anno scolastico 2024/25

**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, 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 individuali con senso del 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:** Pallacanestro, Pallavolo, Tennis, Calcio, Ping-pong.

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 e tiro (analisi e scomposizione del gesto) per la pallacanestro; ripasso di 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 di attacco e difesa; 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; per un consolidamento delle capacità coordinative ed un approccio alla capacità condizionale di resistenza.

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

**Periodo: Aprile/Maggio**

Progetto “Scegli la vita”: incontro con esperto esterno ed uscita pratica in bicicletta sul parco fluviale.

**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 09/06/2025

Firma del docente  
Lorenzo Lombardi