

# Liceo Scientifico Statale

## “A. Vallisneri”

### PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive

**Prof.** Lombardi Lorenzo

classe e indirizzo 3LC Liceo Linguistico 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 (Tutto l'anno)

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

Resistenza: Riscaldamento aerobico, esercitazioni di corsa continua, walking, tecniche di recupero e defaticamento.

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 capacità di effettuare atti motori coordinati nel minor tempo possibile.

Capacità condizionali della velocità e della forza espressa principalmente nella sua variabile di forza esplosiva.

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

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

**Contenuti:** Dodgeball, Pallavolo, 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 principali e alle norme comportamentali per potere svolgere l'attività: lanciare e afferrare nel dodgeball, palleggio, bagher, battuta per la pallavolo; controllo della palla, stop, passaggio e tiro con capacità di lateralizzazione nel calcio.

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:**

**Periodo:** Maggio

**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. Prova pratica eseguita su mappa tematica della città.

**4° Macro-argomento: Ed. Civica “Sport e disabilità”**

**Periodo:** Aprile/Maggio

**Contenuti:** Progettazione a piccoli gruppi di presentazione PPT su uno sport inclusivo, adattato o paralimpico; analizzando la storia dello sport scelto, la vita di un'atleta di riferimento e scegliendo su piattaforma YouTube un video esemplificativo da far vedere alla classe.

**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.

- Uscita didattica inerente al progetto “Sport e Natura” con pratica del Surf a Marina di Pietrasanta

Data 09/06/2025

Firma del docente

Lorenzo Lombardi