

Liceo Scientifico Statale

“A. Vallisneri”

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

Prof. Lombardi Lorenzo

classe e indirizzo 4B 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 - Settembre/Marzo)

Contenuti: I movimenti fondamentali: Rielaborazione degli schemi motori.

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

L'allenamento funzionale col fine di saper programmare un ciclo di allenamento personalizzato per la propria struttura fisica, eseguendo esercizi tecnicamente corretti a corpo libero, affrontando anche le peculiarità teoriche dell'apparato locomotore e della biomeccanica del gesto.

La pratica dell'atletica leggera in alcune delle sue specialità principali svolta al campo Coni (100m, salto in lungo).

Prova pratica con sviluppo di una sessione di allenamento completo ed analisi dei gesti motori eseguiti con conoscenza delle articolazioni e dei muscoli coinvolti in un determinato gesto.

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

Periodo: Novembre/Dicembre

Contenuti: Pallavolo / calcio / pattinaggio sul ghiaccio.

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.

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.

3° Macro-argomento: Orienteering.

Periodo: Aprile/Maggio

Contenuti: Teoria e pratica dell'Orienteering ristrutturato all'interno del centro storico della città.

Creazione di mappa tematica originale e creativa a piccoli gruppi. 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 creata da compagni di classe.

4° Macro-argomento: Norme di primo soccorso

Periodo: Aprile/Maggio

Contenuti: Lezione teorica sulle norme di primo soccorso seguita da riflessioni di gruppo e test di rilevazione delle conoscenze acquisite, a risposta aperta / scelta multipla, svolto a piccoli gruppi per favorire il dialogo ed il confronto su tali tematiche nel gruppo dei pari.

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 (comportamenti responsabili ed ecosostenibili), confluiti in un'autovalutazione dell'alunno su tali aspetti e sulla predisposizione di nuovi propositi ed obiettivi per il futuro.

6° Macro-argomento: Sport in ambiente naturale

Periodo: Giugno

Contenuti: Viaggio d'istruzione all'Isola d'Elba inserito nel progetto "Sport e Natura".
Lezioni teoriche e pratiche di Vela, Sub e Snorkeling a Marina di campo.

Data 05/06/2025

Firma del docente

Lorenzo

Lombardi