

# Liceo Scientifico Statale “A. Vallisneri”

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive

**Prof.** Lombardi Lorenzo

classe e indirizzo 4LC 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 (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.

Prova sulla resistenza alla velocità: Navetta 15x4.

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

**Periodo:** Novembre/Dicembre

**Contenuti:** Pallavolo / 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: Programmazione dell'attività motoria.**

**Periodo:** Febbraio/Aprile

**Contenuti:** Programmazione di un'attività motoria in piccolo gruppo (Cooperative learning) secondo i principi fondamentali dell'allenamento: Riscaldamento – parte centrale (tecnica individuale e di gruppo) – parte finale (esercitazione ludico-motoria / Partita). L'attività è stata proposta al resto della classe con l'obiettivo di favorire la partecipazione attiva, la collaborazione, l'empatia e l'acquisizione di competenze motorie di base relative alle discipline scelte dai compagni.

Disciplina sportiva proposta: Yoga

#### **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.

Data 05/06/2025

Firma del docente

Lorenzo

Lombardi