



# LICEO SCIENTIFICO STATALE “LEONARDO DA VINCI” ~ FIRENZE

Via G. dei Marignolli, 1 CAP 50127 Tel. 055 366951/2

e-mail [fips030006@istruzione.it](mailto:fips030006@istruzione.it)

## Programma svolto

A.S. 2025/2026

Docente Ilaria Madama

MATERIA DI INSEGNAMENTO: SCIENZE MOTORIE..

CLASSE 2 SEZIONE A

### 1. Contenuti e attività svolte

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:

miglioramento della funzione cardio-respiratoria attraverso esercitazioni di resistenza generale e specifica con corse prolungate, esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi svolti in esecuzioni prolungate ad intensità progressiva; attività tendenti a sviluppare la potenza ed eventualmente la resistenza muscolare per mezzo di esercizi a carico naturale, esercizi di opposizione e resistenza, esercizi con palle mediche, esercizi alla spalliera; miglioramento della mobilità articolare con esercizi svolti in massima escursione sia a corpo libero che con piccoli attrezzi; miglioramento nel compiere azioni motorie veloci. Conoscenza e applicazione dei principi fondamentali di salute e prevenzione per la sicurezza personale.

La percezione di sé:

esercizi di equilibrio statico e dinamico, di coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale, esercizi di educazione posturale. Tutte le attività sono state svolte con grandi e piccoli attrezzi che hanno consentito un adattamento a situazioni mutevoli e hanno implicato rapporti abituali e non, tra il corpo lo spazio, gli oggetti e gli altri.

Lo sport, le regole e il Fair-play:

conoscenza e pratica dei fondamentali individuali, regole e semplici tattiche dei seguenti sport: Atletica Leggera, Pallavolo, Basket, Nuoto, Badminton, Tennis, Ping-Pong, Orienteering, calcio a 5. Conoscenza dei diversi ruoli negli sport di squadra e delle relative responsabilità. In tutti i giochi svolti si è cercato di privilegiare la componente educativa sviluppando lo spirito di collaborazione e il rispetto di sé e degli altri.

Relazione con l'ambiente naturale:

le attività motorie e sportive realizzate in ambiente naturale hanno aiutato lo studente ad orientarsi in contesti diversificati.

Firenze, 30/05/2026

La docente

Le studentesse e gli studenti