



LICEO SCIENTIFICO STATALE “LEONARDO DA VINCI” - FIRENZE

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

e-mail fips030006@istruzione.it

Programma svolto

A.S. 2025/2026

Docente: DANIELE CACCIATORE

MATERIA DI INSEGNAMENTO: SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

CLASSE: 1[^] SEZIONE: A/SA

Contenuti e attività svolte

a) Il Movimento

- *Esercizi di stretching statico e dinamico.*
- *Esercizi di mobilità articolare funzionale.*
- *Esercizi per il miglioramento cardio-respiratorio (resistenza generale e specifica)*
- *Esercizi di tonificazione generale e specifica a corpo libero e con piccoli attrezzi (funicelle, palloni medicinale e palloni vari adattati).*
- *Esercitazioni in velocità*
- *Core training e Core stability*
- *Controllo del corpo nello spazio e nel tempo con esercitazioni singoli, a coppie e collettive.*
- *Esercizi di coordinazione e miglioramento delle capacità condizionali.*

b) Lo sport e le regole

Conoscenza e pratica dei fondamentali individuali e regole dei seguenti sport: nuoto (crawl, dorso e rana), basket, calcetto e pallavolo. Conoscenza dei diversi ruoli negli sport di squadra e le relative responsabilità. Comprensione della logica dei giochi per rendere efficaci semplici strategie. Arbitraggi a rotazione delle partite.

c) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- *Educazione a comportamenti idonei per prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità.*
- *Educazione verso uno stile di vita sano ed attivo.*

d) Teoria

La parte teorica è stata svolta contestualmente a quella pratica.

- *Conoscenza dei regolamenti dei seguenti sport: basket, calcetto, pallavolo, ping-pong e badminton.*
- *Principi dell'allenamento funzionale e differenze con quello tradizionale.*
- *Importanza del riscaldamento e della mobilitazione articolare.*
- *Sono state svolte, in aula, un paio di lezioni sui Giochi Olimpici antichi e moderni, cenni di storia e nascita dello sport e relativa valutazione scritta a posteriori.*

e) Valutazioni

Nel corso dei due periodi si sono fatte esercitazioni specifiche e valutazioni su:

- Basket;
- Nuoto: crawl, dorso e rana;
- Pallavolo;
- Badminton.
- Storia dello sport ed i Giochi Olimpici antichi e moderni (scritta a domande aperte e risposte brevi).

f) Attività svolte

20/09/2025: Presentazione, conoscenza classe, visita palestra e piscina, centro sportivo scolastico.

27/09/2025: Introduzione al movimento umano ed all'atletica leggera. I giochi olimpici antichi e moderni. La corsa: modalità, tipi e ritmi sport-specifici. Esempi pratici in palestra.

04/10/2025: Introduzione alle corse in atletica leggera: le gare in pista e su strada (maratona), le distanze (multipli e sottomultipli del sistema inglese o metrico-decimale). Introduzione al Ping-pong: la racchetta e le impugnature. Gioco singolo a rotazione sui tre tavoli.

22/10/2025: I vari tipi di corsa sport-specifici: atletica leggera sugli avampiedi.

La corsa con la palla nel basket. Corsa a due con la palla, poi a tre con giro dorsale. Poi con tiro. 5c5 tutto campo.

29/10/2025: Il palleggio individuale nello spazio e nel tempo restringendo gli spazi ed aumentando i ritmi. Ambidestrismo dx e sx, il cambio di mano in palleggio. Poi con il tiro a canestro in terzo tempo. Il passaggio in corsa ed il tiro in terzo tempo. Poi a tre e con l'introduzione del difensore.

05/11/2025: Prima lezione in piscina: acquaticità e spiegazione norme di comportamento. Corsa avanti ed indietro, poi passando sotto le boe. A coppie sotto le gambe, poi a file in numero crescente. Respirazione ed apnea.

12/11/2025: Attivazione funzionale con corsa a squadre. Esercizi di isometria a coppie ed allungamenti in piedi ed alla parete. Il tiro da sotto a basket in corsa con pallone attorno al corpo e sotto le gambe. Poi in palleggio tutto campo da soli e con difensore.

19/11/2025: Fondamentali del palleggio a pallavolo: ad una e due mani; singolo a coppie ed a terzetti, anche a muro. Poi con la rete ed a gara a squadre. Mini partite a rotazione a pallavolo.

26/11/2025: Teoria in aula: il significato lessicale e teorico delle varie modalità di esprimere la materia. Teoria in aula: l'evoluzione della materia negli ultimi 30-40 anni.

03/12/2025: Verifica pratica basket.

10/12/2025: Calciotto, pallavolo e ping-pong alternato, dividendo la classe in tre gruppi.

Regole adattate per pallavolo, spiegazione impugnatura racchetta ping-pong. Valutazioni.

17/12/2025: Verifiche pratiche.

07/01/2026: Introduzione al badminton: caratteristiche ed attrezzi. Palleggi singoli ed a coppie. Poi con la rete. Simulazione di gioco con regole adattate.

14/01/2026: Pallavolo adattata mista 4c4. Calciotto 5c5. Attività in comune con altra classe: pallavolo e calciotto con studenti mescolati.

21/01/2026: Verifica scritta.

28/01/2026: Piscina. La distensione in acqua e la gambata. La bracciata completa a stile libero e la respirazione forzata. Esercizi di apnea espiratoria verticale.

04/02/2026: Badminton: palleggi a coppie con battuta dal basso. Esercitazioni a campi variabili 4c4. Poi con arto debole, poi da seduti.

11/03/2026: Piscina: crawl e dorso. Valutazione delle competenze della classe.

Correzione dei principali errori. Uso delle tavolette per stabilizzare arti superiori ed inferiori.

18/03/2026: Correzione collettiva verifica scritta. Badminton: palleggi a coppie ed esercizi in movimento.

25/03/2026: I rotolamenti: spiegazione ed esecuzione di quelli laterali. Dx e sx, morbidi e rigidi e con l'ausilio di un partner. Poi con scivolamento sui compagni che ruotano come un rullo. Il rotolamento avanti sportivo: spiegazione ed esempio pratico. Esecuzione con assistenza a coppie.

01/04/2026: Piscina: attivazione con 2 vasche a SL e 2 a dorso. Poi lo stesso con tavoletta tra le gambe. Dorso senza utilizzare gli arti inferiori. Correzioni sulla bracciata nella fase subacquea.

Introduzione sullo stile a rana e prove sulle abilità attuali. L'alternanza della bracciata e della gambata. I tuffi dal bordo con assistenza.

15/04/2026: Valutazioni badminton.

22/04/2026: Recupero insufficienze prova scritta. Calciotto e ping-pong.

29/04/2026: Recupero prove badminton (pratica) e dello scritto (in forma orale).

Calcio-tennis e pallavolo per i non soggetti a verifica.

06/05/2026: Attivazione con gioco-corsa a coppie con bastone in equilibrio: distanze crescenti. Recupero orale prove scritte. Pallavolo, calciotto, basket e ping-pong a gruppetti e rotazione.

13/05/2026: La corda: salti di vario genere e con ritmi diversi. Palla prigioniera con palloni da rugby. Prima con uno poi con due. Tiri con palloni di rugby. Poi a gara a squadre.

20/05/2026: Piscina. Stile libero e dorso per attivazione. Galleggiamento verticale con e senza manubri, muovendo gli arti inferiori sui vari piani. Poi con le braccia alzate. Apnea espiratoria sul fondo. I tuffi. Dal bordo, dal rialzo e dalla pedana di partenza. Gare a staffetta.

27/05/2026: Calciotto, calcio-tennis, pallavolo e badminton a stazioni con altra classe.

Recupero valutazioni attività in piscina.

03/06/2026: vari sui tappetoni propedeutici al salto in alto. Calciotto e pallavolo con altre classi in compresenza. Recupero valutazioni.

Firenze, 10/06/2026

Il docente Daniele Cacciatore

Gli studenti/le studentesse _____
