



# 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: Roberto Caponigro

MATERIA DI INSEGNAMENTO: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE 1° SEZIONE B (Ordinario)

### 1. Contenuti e attività svolte

#### **LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE**

Miglioramento delle capacità fisiologiche:

- Mobilizzazione articolare:

- Esercizi segmentari eseguiti a corpo libero
- Esercizi di potenziamento posturale

- Potenziamento generale:

- Esercizi di tonificazione muscolare eseguiti a carico naturale.
- Incremento della forza esplosiva degli arti inferiori, attraverso salti, saltelli, attraverso piccoli percorsi creati al momento, saltelli con rimbalzo elastico eseguiti a due piedi in modo frontale e laterale.
- Esercizi di multibalzi in forma alternata e successiva.
- Andature su brevi distanze come skip, corsa calciata, saltelli laterali, piegate, tratti di corsa balzata e di passo-stacco, corsa incrociata, in piegamento massimo, affondi.
- Piegamenti sulle braccia

- Capacità aerobica:

- Corsa lenta di riscaldamento eseguita con ritmi individualizzati con durata variabile dai cinque ai dieci minuti.
- Salto della fune
- Circuit training

- Rielaborazione degli schemi motori

- Sono stati integrati gli schemi motori di base tramite esercizi a corpo libero, con particolare riguardo a quelle situazioni nelle quali si realizzano rapporti non abituali del corpo nello spazio e nel tempo ( miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico ).
- Miglioramento delle capacità coordinative

- Linguaggio del corpo

- Usare il proprio corpo come mezzo per comunicare
- Equilibrio e collaborazione
- Ritmo: body percussion

### **LO SPORT, LE REGOLE IL FAIR PLAY:**

Giochi sportivi:

- I fondamentali individuali e di squadra, e il regolamento dei seguenti sport: Atletica (lancio del peso e salto in alto) Tennis, Tennis tavolo, Badminton, Pallavolo, Basket e Rugby.

### **SALUTE, BENESSERE E SICUREZZA**

- Regolamento e norme anti Covid

- Attività in ambiente naturale: Orienteering

VALUTAZIONE

Test motori:

- Test di forza esplosiva: salto lungo da fermo
- Test di coordinazione: salto della corda
- Andature della corsa
- Lancio del peso
- Fondamentali pallavolo

TORNEI E GARE

- Partecipazione ai Campionati Studenteschi: Atletica, tennis, badminton, orienteering Pallavolo.
- Tornei e gare interni al Liceo: Atletica (ASSI), Orienteering, Pallavolo, Tennis Tavolo
- Torneo di Tennis Tavolo interclasse

**TEORIA**

- Presentazione sportiva
- Regolamento e sicurezza in palestra
- Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio
- Sistema scheletrico: funzione dello scheletro e morfologia delle ossa
- Curve fisiologiche della colonna vertebrale
- Le articolazioni le leve e il movimento
- La postura corretta: Paramorfismi e dimorfismi
- Sport individuali: sport con la racchetta: le regole e i fondamentali del Badminton e del Tennis, Atletica leggera: la corsa

VALUTAZIONE

Approfondimenti sui vari argomenti trattati

Firenze, 4/06/2026

Il/La docente \_\_\_\_\_

Gli studenti/le studentesse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_