



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: Del Bianco Francesca

MATERIA DI INSEGNAMENTO: Scienze motorie

CLASSE 1° SEZIONE C

1. Contenuti e attività svolte

1. Contenuti e attività svolte

1. Contenuti disciplinari affrontati

La percezione di sé' ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità' 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 (miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico).

Il circuito di Ling

Miglioramento delle capacità coordinative

- linguaggio del corpo

Usare il proprio corpo come mezzo per comunicare

Equilibrio e collaborazione

nel tempo

l Ritmo: body percussion

Lo sport, le regole il fair play:

Sport individuali:

Ginnastica artistica: orizzontale prona, la candela, equilibrio laterale e capovolta in avanti

Atletica: la corsa

Tennis tavolo

Badminton

Nuoto

Giochi con la palla: palla prigioniera, Dodgeball, Madball

Giochi sportivi:

I fondamentali individuali e di squadra, e il regolamento dei seguenti sport: pallavolo, basket e calcio

Capacità e abilità espressive

La comunicazione

Salute, benessere e sicurezza

- Attività in ambiente naturale: Orienteering

Test motori:

Atletica: propedeutici della corsa e salto in alto

Test di velocità con cambio di direzione - navetta 4x10

Test di forza esplosiva: salto lungo da fermo

Test di coordinazione: salto della corda

Test della corda 30"

Circuito sulla destrezza

Fondamentali individuali della pallavolo: il palleggio

Tornei e gare

Partecipazione ai Campionati Studenteschi: Atletica, tennis tavolo, Orienteering e basket

Tornei e gare di Istituto Liceo: Atletica (ASSI), Orienteering, Pallavolo, Tennis Tavolo

Teoria

- Conoscenza dell'ambiente palestra
- Regolamento e sicurezza in palestra
- Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio
- Sistema scheletrico
- Sistema muscolare
- Curve fisiologiche della colonna vertebrale
- La postura corretta
- Sport individuali: ginnastica artistica, tennis tavolo, badminton
- Le capacità coordinative e condizionali
- La comunicazione verbale e non verbale

2. Eventuali attività svolte nell'ambito dell'Educazione civica

EDUCAZIONE CIVICA

- Le regole del fair play
- I valori dello sport - non ci può essere sport senza Fair Play .
- Il fair play dal punto di vista dell'atleta e dello spettatore
- I valori dello sport - non ci può essere sport senza Fair Play
- Film: Lezione di sogni

Firenze, 8/06/2026

La docente

Francesca Del Bianco

Gli studenti/le studentesse _____