



# 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: Amati Alberto

MATERIA DI INSEGNAMENTO: Scienze Motorie

CLASSE: 1° SEZIONE: D

### 1. Contenuti e attività svolte

#### Contenuti svolti:

- Potenziamento generale attraverso esercizi di resistenza, forza, velocità, mobilità articolare e coordinazione.
- Consolidamento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative generali e speciali.
- Educazione posturale e consapevolezza corporea.
- Attività di avviamento alla pratica sportiva.
- Fondamentali individuali e di squadra dei principali sport:
  - o Pallavolo
  - o Pallacanestro
  - o Calcio a cinque
  - o Nuoto
  - o Badminton
- Regolamenti essenziali delle discipline sportive praticate.
- Elementi di educazione alla salute e corretti stili di vita.
- Norme di sicurezza negli ambienti sportivi scolastici.
- Fair play, rispetto delle regole e collaborazione nel gruppo.

#### Attività svolte:

- Esercitazioni individuali e di gruppo.
- Circuit training e percorsi motori.
- Giochi pre-sportivi e sportivi.
- Tornei interni di classe.

- Test motori per la rilevazione delle capacità fisiche.
- Attività di stretching e rilassamento muscolare.
- Attività finalizzate al miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio.
- Partecipazione ad eventuali manifestazioni sportive d'istituto.

Firenze, \_\_\_\_\_

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

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

\_\_\_\_\_