



# 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 : Martino Moncada

MATERIA DI INSEGNAMENTO: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE 3 SEZIONE Esa

### 1. Contenuti e attività svolte

Contenuti disciplinari:

- Esercitazioni a corpo libero.
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo delle capacità condizionali.
- Esercizi di stretching e rilassamento muscolare.
- Esercizi di mobilità articolare.
- Esercitazioni di propedeutica al nuoto, esercizi di scivolamento, galleggiamento e respirazione.
- L'importanza della respirazione toracica e diaframmatica nel rilassamento.
- Le andature nell'atletica leggera con tutti i tipi di corsa per un completo sviluppo delle stesse in un contesto spazio temporale e mantenendo gli individuali sviluppi fisiologici e psico fisici di ogni alunno.
- Il regolamento e i fondamentali e le strategie tecnico-tattiche di almeno due giochi sportivi. (Pallavolo e Pallacanestro)
- Esercitazioni motorie complesse con e senza attrezzo.
- Giochi sportivi con regolamento diversificato per il completo sviluppo di schemi motori complessi.
- Lezioni pratiche sull'importanza del fair play, l'etica sportiva e il saper affrontare un confronto agonistico.
- Lezioni pratiche su una piena consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici.
- Lezioni pratiche sull'assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute.
- Lezioni pratiche sul concetto di gruppo e di classe e relative dinamiche relazionali.

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

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

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