



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 4° SEZIONE C

1. Contenuti e attività svolte

la percezione di se' ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacita' motorie ed espressive

- mobilizzazione articolare:

esercizi segmentari eseguiti a corpo libero

esercizi di potenziamento posturale

posizioni di stretching ed esercitazioni di con trazione e decontrazione muscolare.

- potenziamento generale:

esercizi di tonificazione muscolare eseguiti a carico naturale.

incremento della forza esplosiva degli arti inferiori, attraverso salti, saltelli, in scarico, 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 e sospensioni alla spalliera

- capacità aerobica:

corsa lenta di riscaldamento eseguita con ritmi individualizzati con durata variabile dai cinque ai dieci minuti.

salto della fune

circuit training

allenamento tabata

- rielaborazione degli schemi motori

sono stati integrati gli schemi motori di base tramite esercizi a corpo libero, ai piccoli attrezzi e 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 con piccoli attrezzi (destrezza) e con palloni

- percorso di destrezza
- linguaggio del corpo:
- usare il proprio corpo come mezzo per comunicare
- equilibrio statico e dinamico
- io e gli altri: organizzazione del gruppo, esercitazioni a coppie e in gruppo sugli equilibri reciproci e elementi di semplice acrobatica
- Quadro vivente

lo sport, le regole il fair play

i fondamentali individuali e di squadra, e il regolamento dei seguenti sport:

atletica, tennis tavolo, badminton, pallavolo, basket e calcio

ginnastica artistica: orizzontale prona e laterale

acrosport: equilibri reciproci, le piramidi di coppia, le piramidi a tre o a più elementi

nuoto

capacità e abilità espressive

espressività corporea nel mimo

il movimento hip hop e break dance

salute, benessere e sicurezza

- attività in ambiente naturale: orienteering

- la postura e l'importanza della postura

Test motori:

test velocità: 10x5

test forza esplosiva: salto lungo da fermo

Flessibilità colonna vertebrale

Flessibilità scapolo-omerale

test velocità: navetta 10X5

test: lancio palla medica

Test di equilibrio monopodalico

Tornei e gare

tornei e gare interni al liceo: atletica (assi), orienteering, pallavolo, tennis tavolo

torneo interclasse di tennis tavolo

Teoria

regolamento della palestra

Dipendenza e dipendenze

Camminare all'aria aperta: trekking e Nordic Walking - creare un percorso

cinesiologia muscolare: gli addominali

allenare la forza: strength circuit
