

Ministero dell'Istruzione e del Merito

**LICEO LINGUISTICO di STATO "G. FALCONE"**

Via Dunant, 1 – 24128 Bergamo – Tel. n. 035-400577- Sito web:  
www.liceofalconebg.edu.it Codice fiscale n. 95024550162 – Codice meccanografico:  
BGPM02000L

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE:** OPRANDI Francesca

**CLASSE:** 2C

**ANNO SCOLASTICO:** 2023/2024

**Modulo 1: padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale**

Contenuti:

- corsa lenta a ritmo costante e a ritmo variato, allunghi, progressioni, andature.
- atletica leggera: resistenza.
- lo stretching (gli esercizi da utilizzare per i maggiori distretti muscolari corporei).
- allenamento generalizzato.

**Modulo 2: coordinazione, schemi motori ed equilibrio**

Contenuti:

- esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podale, coordinazione spazio-temporale, esercizi di ritmizzazione, di equilibrio statico e dinamico, di reazione, di combinazione e trasformazione.

**Modulo 3: gioco, gioco sport e attività sportiva di squadra**

Contenuti:

- pallavolo: ripasso del palleggio e del bagher; impostazione della battuta dal basso.
- basket: il gioco e la partita.
- il corpo libero: la capovolta avanti, la capovolta indietro, la candela ed il ponte.

**Modulo 4: sicurezza, prevenzione, salute e corretti stile di vita**

Contenuti:

- salute, benessere e prevenzione;
- il benessere a scuola: l'apparato locomotore e la ginnastica posturale.
- le regole delle S.M.S.: il corretto abbigliamento, le corrette calzature e le

regole base per garantire la propria e l'altrui sicurezza.

**Approfondimenti teorici affrontati durante l'anno:**

Contenuti:

- le corrette posture
- il benessere a scuola

Bergamo 08/06/2024	
f.to i rappresentanti degli studenti	f.to la docente
Francesca Oprandi	