

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:** 4C

**ANNO SCOLASTICO:** 2022/2023

**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).
- l'importanza del riscaldamento.

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

Contenuti:

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

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

Contenuti:

- softball: le regole base e del gioco.
- pallavolo: la costruzione del gioco, i ruoli e le posizioni, la battuta dal basso e dall'alto.
- tai chi/shaolin: teoria e pratica con esperto esterno.
- basket: ripasso del palleggio con cambio di direzione; il tiro piazzato; 3vs3.
- l'acrosport: le figure a coppie e a piccoli gruppi.

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

Contenuti:

- le regole delle S.M.S.: il corretto abbigliamento, le corrette calzature e le regole base per garantire la propria e l'altrui sicurezza.

- l'alimentazione generale dello sportivo (nomore cake & ale)

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

Contenuti:

- il tai chi.
- l'alimentazione.

Bergamo 08/06/2023
f.to i rappresentanti degli studenti f.to la docente
Francesca Oprandi