



LICEO SCIENTIFICO  
**GALILEO GALILEI**  
ALESSANDRIA

**Liceo Scientifico Sportivo**

**PROGRAMMAZIONE CONTENUTI**

**Scienze Motorie e sportive**



## PROGRAMMAZIONE CONTENUTI CLASSE PRIMA Scienze Motorie e sportive

### Pratica

<b>PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorare la postura statica e dinamica durante le varianti esecutive di esercizi</li> <li>• Migliorare la postura dinamica durante le varianti esecutive delle <b>Andature di Preatletismo generale</b></li> <li>• Correggere la biomeccanica nelle varianti esecutive</li> <li>• Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti</li> <li>• Applicare e rielaborare tecniche espressive dando significato e qualità al movimento</li> <li>• Realizzare sequenze di movimenti con componenti coreografate anche in sequenze ritmiche</li> <li>• Saper adattare i gesti motori all'ambiente naturale contingente</li> <li>• Esprimere l'attività sportiva e/o ludica nel rispetto del patrimonio territoriale</li> </ul>	<b>MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI</b> <p><b>Resistenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni codificate</li> <li>• Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato</li> <li>• Adattare ritmi esecutivi dell'azione motoria alle proprie capacità condizionali</li> </ul> <p><b>Forza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vincere resistenze a carico naturale e/o con carico addizionale di entità adeguata</li> </ul> <p><b>Velocità</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile</li> <li>• Attuare movimenti complessi in forma efficace ed economica, adeguandoli alle situazioni spazio-temporali</li> </ul> <p><b>Flessibilità</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attuare movimenti alla massima ampiezza ottimizzando l'economia del gesto</li> </ul>	<b>MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI, ORIENTAMENTO, EQUILIBRIO</b>	
		<b>GRANDI ATTREZZI</b> <p><b>La spalliera</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi in appoggio, semi-appoggio e sospensione</li> <li>• Progressione all'attrezzo</li> </ul> <p><b>Quadro Svedese</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Figurazioni e traslocazioni</li> <li>• Progressione all'attrezzo</li> </ul>	<b>PICCOLI ATTREZZI</b> <p><b>I GIOCHI DELLA TRADIZIONE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiro alla fune</li> <li>• Dieci Fratelli</li> <li>• Elastico</li> <li>• Campana/Lasagna</li> <li>• Corsa a tre piedi</li> <li>• Palla Prigioniera</li> <li>• Ruba bandiera/Fazzoletto</li> </ul>

### Teoria

<b>INTRODUZIONE ALLO STUDIO DEL CORPO UMANO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le parti del corpo e la terminologia anatomica</li> <li>• Posizioni</li> <li>• Attitudini e Atteggiamenti</li> <li>• Esercizi</li> <li>• Assi e Piani</li> </ul>	<b>LA STORIA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La Preistoria e il movimento</li> <li>• Le Prime Civiltà</li> <li>• Egizi</li> <li>• La Grecia classica</li> <li>• La nascita delle Olimpiadi antiche</li> </ul>	<b>IL LINGUAGGIO del CORPO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La Comunicazione verbale e non-verbale</li> <li>• La relazione circolare nella comunicazione</li> <li>• La comunicazione sociale: segni convenzionali e gesti</li> <li>• La prossemica</li> <li>• La postura</li> <li>• Il comportamento comunicativo</li> </ul>	<b>ATTIVITA' FISICA ADATTATA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definizione e inquadramento</li> <li>• I Giochi sportivi adattati</li> </ul>
--	---	---	--

## PROGRAMMAZIONE CONTENUTI CLASSE SECONDA Scienze Motorie e sportive

### Pratica

<b>PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorare la postura statica e dinamica durante le varianti esecutive di esercizi</li> <li>• Migliorare la postura dinamica durante le varianti esecutive delle <b>Andature di Preatletismo generale</b></li> <li>• Correggere la biomeccanica nelle varianti esecutive</li> <li>• Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti</li> <li>• Applicare e rielaborare tecniche espressive dando significato e qualità al movimento</li> <li>• Realizzare sequenze di movimenti con componenti coreografate anche in sequenze ritmiche</li> <li>• Saper adattare i gesti motori all'ambiente naturale contingente</li> <li>• Esprimere l'attività sportiva e/o ludica nel rispetto del patrimonio territoriale</li> </ul>	<b>MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI</b> <p><b>Resistenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni codificate</li> <li>• Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato</li> <li>• Adattare ritmi esecutivi dell'azione motoria alle proprie capacità condizionali</li> </ul> <p><b>Forza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vincere resistenze a carico naturale e/o con carico addizionale di entità adeguata</li> </ul> <p><b>Velocità</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile</li> <li>• Attuare movimenti complessi in forma efficace ed economica, adeguandoli alle situazioni spazio-temporali</li> </ul> <p><b>Flessibilità</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attuare movimenti alla massima ampiezza ottimizzando l'economia del gesto</li> </ul>	<b>MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI, ORIENTAMENTO, EQUILIBRIO</b>	
		<b>GRANDI ATTREZZI</b> <p><b>La Trave</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traslocazioni e posizioni statiche</li> <li>• Progressione all'attrezzo</li> </ul> <p><b>Agility Ladder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traslocazioni con appoggi mono-podalici e bi-podalici</li> <li>• Miglioramento della coordinazione in velocità esecutiva</li> </ul>	<b>PICCOLI ATTREZZI</b> <p><b>La funicella e il ROPE SKIPPING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltelli sul posto</li> <li>• Andature</li> </ul>

### Teoria

<b>ANATOMIA DEL CORPO UMANO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apparato scheletrico e articolare</li> <li>• Apparato muscolare e biomeccanica di ogni muscolo</li> <li>• Traumatologia e Primo Soccorso dei traumi all'Apparato Muscolo-scheletrico</li> </ul>	<b>LA STORIA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ROMA <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Il Campo Marzio</li> <li>➤ Anfiteatro e Ludi Gladiatorii</li> <li>➤ Le Terme</li> <li>➤ Il periodo decadente, la persecuzione dei Cristiani e l'intervento della Chiesa su Spettacoli e Giochi</li> </ul> </li> </ul>	<b>IL MOVIMENTO, L'APPRENDIMENTO E IL CONTROLLO MOTORIO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definizione e classificazione del movimento</li> <li>• Sistema Percettivo/ Elaborativo /Effettore</li> <li>• Modalità di Apprendimento</li> <li>• Esterocezione e Propriocezione</li> <li>• Presa di informazione, attenzione, esperienza e memoria</li> <li>• Presa di decisione e anticipazione motoria</li> <li>• Anticipazione e traiettorie</li> <li>• Lo schema motorio</li> <li>• Il Transfer</li> <li>• Il Feedback</li> <li>• Errore e correzione</li> </ul>
---	--	--

# PROGRAMMAZIONE CONTENUTI CLASSE TERZA Scienze Motorie e sportive

## Pratica

<b>PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorare l'efficacia del gesto nelle varianti esecutive</li> <li>• Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti</li> <li>• Applicare e rielaborare tecniche espressive dando significato e qualità al movimento</li> <li>• Realizzare sequenze di movimenti con componenti coreografate anche in sequenze ritmiche</li> <li>• Saper adattare i gesti motori all'ambiente naturale contingente</li> <li>• Esprimere l'attività sportiva e/o ludica nel rispetto del patrimonio territoriale</li> </ul>	<b>MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI</b> <p><b>Resistenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni codificate</li> <li>• Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato</li> <li>• Adattare ritmi esecutivi dell'azione motoria alle proprie capacità condizionali</li> </ul> <p><b>Forza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vincere resistenze a carico naturale e/o con carico aggiuntivo di entità adeguata</li> </ul> <p><b>Velocità</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile</li> <li>• Attuare movimenti complessi in forma efficace ed economica, adeguandoli alle situazioni spazio-temporali</li> </ul> <p><b>Flessibilità</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attuare movimenti alla massima ampiezza ottimizzando l'economia del gesto</li> </ul>	<b>MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI, ORIENTAMENTO, EQUILIBRIO</b>	
		<b>L'EQUILIBRIO E L'ACROSPORT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prese</li> <li>• Basi di appoggio</li> <li>• Gli equilibri reciproci di Base e Top</li> <li>• Piramidi Base, Intermedie e Avanzate a due e tre ginnasti</li> </ul> <p><b>L'EQUILIBRIO DURANTE LE FASI DI VOLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plinto</li> <li>• Cavallo</li> <li>• Pedana/Trampolino</li> <li>• Il PARKOUR</li> </ul>	<b>LA PREACROBATICA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le Capovolte</li> <li>• Il Ponte</li> <li>• La Ruota</li> <li>• La verticale sul capo e sulle braccia</li> </ul>

## Teoria

<b>ANATOMIA DEL CORPO UMANO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apparato Cardio-circolatorio</li> <li>• Apparato respiratorio</li> <li>• Sistema nervoso</li> </ul>	<b>LA STORIA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• IL MEDIOEVO e l'educazione Cavalleresca <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ I Giochi dei Cavalieri (Palio, Giostra, Quintana, Torneo)</li> <li>➤ Tiro con l'Arco e Balestra</li> <li>➤ Le Consorteries, la Giocoleria e la Ginnastica Penzolosa</li> <li>➤ La nascita degli Sport di Rimando</li> <li>➤ La nascita del Calcio Fiorentino</li> </ul> </li> <li>• IL RINASCIMENTO <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La "Casa Zoiosa" di Vittorino da Feltre</li> </ul> </li> </ul> <p><b>IL CORPO nella FILOSOFIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Socrate</li> <li>• Platone</li> <li>• Aristotele</li> <li>• San Tommaso</li> </ul>	<b>LE CAPACITA' COORDINATIVE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le Capacità Coordinative generali <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apprendimento motorio</li> <li>➤ Controllo motorio</li> <li>➤ Adattamento motorio</li> </ul> </li> <li>• Le Capacità Coordinative Speciali <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Accoppiamento e combinazione</li> <li>➤ Differenziazione</li> <li>➤ Orientamento</li> <li>➤ Ritmo</li> <li>➤ Reazione</li> <li>➤ Trasformazione/Fantasia motoria</li> <li>➤ Equilibrio</li> </ul> </li> </ul>	<b>ATTIVITA' FISICA ADATTATA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disabilità fisica</li> <li>• Disabilità psichica</li> <li>• Disabilità sensoriale</li> <li>• Disturbi dell'area motoria o specifici dell'apprendimento</li> <li>• LE PARALIMPIADI</li> <li>• GLI SPECIAL OLYMPICS</li> </ul>
---	--	--	--

# PROGRAMMAZIONE CONTENUTI CLASSE QUARTA Scienze Motorie e sportive

## Pratica

<b>PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorare la postura statica e dinamica durante le varianti esecutive di esercizi</li> <li>• Migliorare la postura dinamica durante le varianti esecutive delle <b>Andature di Preatletismo generale</b></li> <li>• Correzione della biomeccanica esecutiva</li> <li>• Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti</li> <li>• Applicare e rielaborare tecniche espressive dando significato e qualità al movimento</li> <li>• Realizzare sequenze di movimenti con componenti coreografate anche in sequenze ritmiche</li> <li>• Saper adattare i gesti motori all'ambiente naturale contingente</li> <li>• Esprimere l'attività sportiva e/o ludica nel rispetto del patrimonio territoriale</li> </ul>	<b>MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI</b> <p><b>Resistenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni codificate</li> <li>• Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato</li> <li>• Adattare ritmi esecutivi dell'azione motoria alle proprie capacità condizionali</li> </ul> <p><b>Forza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vincere resistenze a carico naturale e/o con carico addizionale di entità adeguata</li> </ul> <p><b>Velocità</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile</li> <li>• Attuare movimenti complessi in forma efficace ed economica, adeguandoli alle situazioni spazio-temporali</li> </ul> <p><b>Flessibilità</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attuare movimenti alla massima ampiezza ottimizzando l'economia del gesto</li> </ul>	<b>MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI, ORIENTAMENTO, EQUILIBRIO</b>	
		<p><b>IL CORPO LIBERO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passi, salti e saltelli</li> <li>• Cambi di fronte e di direzione</li> <li>• Esercitazioni su Diagonali e lati pedana</li> <li>• Progressione a memoria</li> </ul> <p><b>PERCORSI E DESTREZZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequenze di esercizi eseguiti in percorsi con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>• Esecuzione e valutazione a cronometro degli stessi</li> </ul>	<p><b>PARABOLE E TRAIETTORIE</b></p> <p><b>Esercitazioni con diversi attrezzi "volanti"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palline, palle e palloni di diverse dimensioni e pesi</li> <li>• Volano</li> <li>• Frisbee</li> </ul>

## Teoria

<b>SALUTE E BENESSERE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LA SALUTE DINAMICA <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Attività fisica e sedentarietà</li> <li>➤ Postura e prevenzione</li> <li>➤ Paramorfismi e dismorfismi</li> </ul> </li> <li>• LE DIPENDENZE <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere per prevenire</li> <li>➤ Uso, Abuso, Dipendenza</li> <li>➤ Le droghe</li> </ul> </li> </ul>	<b>LA STORIA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• IL SORGERE DELLO SPORT MODERNO <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Basedov e GutsMuths</li> <li>➤ In Germania: JAHN e SPIESS</li> <li>➤ In Svezia: LING</li> <li>➤ In Inghilterra Arnold</li> <li>➤ In Italia: Obermann</li> </ul> </li> <li>• LA RIVOLUZIONE INDUSTRIALE E LO SPORT</li> <li>• IL FENOMENO DELLA BICICLETTA</li> <li>• La nascita delle Società Sportive e delle Federazioni</li> <li>• PIERRE DE COUBERTIN E LA RINASCITA DELLE OLIMPIADI MODERNE</li> <li>• LE LEGGI <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Casati</li> <li>➤ De Sactis</li> <li>➤ Daneo – Credaro</li> </ul> </li> </ul> <p><b>IL CORPO nella FILOSOFIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Galeno</li> <li>• Cartesio</li> <li>• Pascal</li> <li>• Spinoza</li> <li>• Hobbes</li> <li>• Schopenhauer</li> </ul>	<b>LE CAPACITA' CONDIZIONALI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistenza</li> <li>• Forza</li> <li>• Velocità</li> <li>• Flessibilità</li> </ul>	<b>ATTIVITA' FISICA ADATTATA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progetto pratico AFA</li> </ul>
---	---	--	---

## PROGRAMMAZIONE CONTENUTI CLASSE QUINTA Scienze Motorie e sportive

### Pratica

<p><b>PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorare la postura statica e dinamica durante le varianti esecutive di esercizi</li> <li>• Migliorare la postura dinamica durante le varianti esecutive delle <b>Andature di Preatletismo generale</b></li> <li>• Correzione della biomeccanica esecutiva</li> <li>• Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti</li> <li>• Applicare e rielaborare tecniche espressive dando significato e qualità al movimento</li> <li>• Realizzare sequenze di movimenti con componenti coreografate anche in sequenze ritmiche</li> <li>• Saper adattare i gesti motori all'ambiente naturale contingente</li> <li>• Esprimere l'attività sportiva e/o ludica nel rispetto del patrimonio territoriale</li> </ul>	<p><b>MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI</b></p> <p><b>Resistenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni codificate</li> <li>• Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato</li> <li>• Adattare ritmi esecutivi dell'azione motoria alle proprie capacità condizionali</li> </ul> <p><b>Forza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vincere resistenze a carico naturale e/o con carico addizionale di entità adeguata</li> </ul> <p><b>Velocità</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile</li> <li>• Attuare movimenti complessi in forma efficace ed economica, adeguandoli alle situazioni spazio-temporali</li> </ul> <p><b>Flessibilità</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attuare movimenti alla massima ampiezza ottimizzando l'economia del gesto</li> </ul>	<p><b>MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI, ORIENTAMENTO, EQUILIBRIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il Circuit Training</li> <li>• Il CORE Stability</li> <li>• Il Fitness con la musica</li> <li>• L'allenamento Funzionale</li> </ul> <p><b>GIOCOLERIA con palline</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio e presa contro il muro</li> <li>• Cascade a due mani e a una mano con due palline</li> <li>• Cascata a tre palline</li> </ul>
--	--	---

### Teoria

<p><b>SICUREZZA, LEGALITA' E PREVENZIONE:</b></p> <p>LA VALUTAZIONE DEL RISCHIO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La Sicurezza del PEDONE</li> <li>• La Sicurezza in BICICLETTA</li> <li>• La Sicurezza in MOTOCICLO</li> <li>• La Sicurezza in AUTO</li> <li>• La Sicurezza in MONTAGNA</li> <li>• La Sicurezza in ACQUA</li> <li>• La Sicurezza in AUTO</li> </ul> <p>BLS + DAE</p> <p>IL DOPING</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sostanze proibite</li> <li>➤ Metodi proibiti</li> <li>➤ Il WADA</li> </ul>	<p><b>LA STORIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SPORT E POLITICHE SOCIALI</li> <li>• LO SPORT NELLE DIVERSE FORME DI STATO</li> <li>• IL PERIODO FASCISTA             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La Legge Gentile e l'E.N.E.F.</li> <li>➤ L'O.N.B.</li> <li>➤ La G.I.L.</li> </ul> </li> <li>• IL PERIODO POST FASCISTA</li> <li>• IL RUOLO DELLO SPORT DURANTE LA GUERRA FREDDA</li> <li>• LO SPORT come mezzo per combattere le varie DISCRIMINAZIONI</li> <li>• Atleti passati alla Storia</li> <li>• LETTERATURA E SPORT</li> <li>• CINEMA E SPORT</li> </ul> <p><b>IL CORPO nella FILOSOFIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feuerbach</li> <li>• Marx</li> <li>• Nietzsche</li> <li>• Husserl</li> <li>• Freud</li> <li>• Merleau-Ponty</li> <li>• Deleuze</li> </ul>	<p><b>ALIMENTAZIONE ed EDUCAZIONE ALIMENTARE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I NUTRIENTI: Macronutrienti e Micronutrienti</li> <li>• Fabbisogno energetico</li> <li>• Fabbisogno plastico</li> <li>• Fabbisogno bioregolatore</li> <li>• Fabbisogno protettivo</li> <li>• Fabbisogno idrico</li> <li>• Errori alimentari QUANTITATIVI E QUALITATIVI</li> <li>• Dieta ipercalorica</li> <li>• Dieta Mediterranea</li> <li>• Dieta vegetariana</li> <li>• Dieta Vegana</li> </ul> <p><b>METABOLISMO E COMPOSIZIONE CORPOREA</b></p>
---	--	--