



***Istituto di Istruzione Superiore “Leonardo da Vinci”
Villafranca in Lunigiana***

PROGRAMMA SVOLTO DI: Scienze Motorie e Sportive

LICEO : Linguistico Malaspina Pontremoli

A.S. 2025/26

CLASSE: III

SEZ. ____AL_____

DOCENTE: prof./ssa Annalisa Arrighi

Parte teorica

I contenuti teorici sono stati affrontati con taglio applicato alle Scienze Motorie, collegando anatomia, fisiologia, salute, comunicazione e movimento, con particolare attenzione alle dinamiche relazionali e interculturali proprie dell'indirizzo linguistico.

Corpo, comunicazione e movimento

- Conoscenza del corpo umano e dell'apparato locomotore applicata al movimento.
- Il linguaggio del corpo: comunicazione verbale e non verbale nelle attività motorie e nella relazione con gli altri.
- Coordinazione, percezione corporea e consapevolezza del movimento.
- Movimento, emozioni e relazione: il ruolo dell'attività motoria nella socializzazione e nel benessere personale.
- Attività sportiva e collaborazione: rispetto delle regole, gestione dei ruoli e dinamiche di gruppo.
- Sport e interculturalità: il linguaggio universale dello sport come strumento di inclusione e comunicazione tra culture differenti.
- Benefici dell'attività fisica sul benessere psicofisico, sulla gestione dello stress e sul miglioramento della qualità della vita.

Apparato respiratorio e apparato cardiocircolatorio

- Anatomia e fisiologia essenziale dell'apparato respiratorio: vie aeree, polmoni, diaframma e meccanica respiratoria.
- I muscoli respiratori e il loro ruolo durante l'attività fisica.
- Respirazione e movimento: controllo del respiro durante lo sforzo, recupero e rilassamento.
- Apparato cardiocircolatorio: cuore, circolazione sanguigna, frequenza cardiaca e adattamenti all'esercizio fisico.
- Relazione tra respirazione, circolazione e prestazione motoria.

- Benefici dell'attività fisica sulla funzionalità cardio-respiratoria e sulla prevenzione della sedentarietà.
- Cenni alle principali problematiche correlate: asma, ridotta capacità respiratoria, sedentarietà, affaticamento e rischio cardiovascolare.
- Apnee notturne: definizione generale, effetti sul sonno, sull'ossigenazione e sul benessere quotidiano.
- Prevenzione e corretti stili di vita: movimento regolare, postura, igiene del sonno, respirazione corretta e benessere generale.

Parte pratica

- Esercitazioni per il consolidamento degli schemi motori di base e complessi: coordinazione generale, equilibrio, orientamento spazio-temporale, ritmo e controllo posturale.
- Percorsi, circuiti e attività a stazioni per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali.
- Test motori e funzionali: forza resistente, agilità, rapidità, mobilità articolare, coordinazione e resistenza generale.
- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, palleggio, bagher, battuta, ricezione, semplici schemi di gioco, regolamento essenziale e fair play.
- Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro, smarcamento, collaborazione nel gioco e rispetto dei ruoli.
- Badminton: impugnatura, servizio, colpi principali, spostamenti, gestione dello spazio di gioco e regolamento di base.
- Palla prigioniera e giochi di gruppo: strategie cooperative, inclusione, collaborazione, gestione dei ruoli e valorizzazione del fair play.
- Attività di potenziamento muscolare a corpo libero, esercizi di mobilità articolare, stretching, riscaldamento e defaticamento.
- Esercizi di respirazione, controllo del ritmo respiratorio e consapevolezza corporea durante lo sforzo.
- Partecipazione ad attività sportive di Istituto e al Trofeo Alta Lunigiana come esperienza di aggregazione, confronto sportivo e rappresentanza scolastica.
- Educazione alla sicurezza in palestra: utilizzo corretto degli spazi e dei materiali, prevenzione degli infortuni e rispetto dei compagni.

Competenze trasversali sviluppate

- Uso del linguaggio specifico della disciplina.
- Capacità di collegare conoscenze anatomiche e fisiologiche all'esperienza motoria.
- Collaborazione, inclusione, rispetto delle regole e responsabilità individuale e di gruppo.
- Consapevolezza del rapporto tra attività fisica, salute e benessere psicofisico.
- Sviluppo delle capacità comunicative e relazionali attraverso il movimento e il lavoro di gruppo.

Pontremoli, 10 giugno 2026

Il docente

