



**PROGRAMMA CONSUNTIVO**  
Anno scolastico 2022-2023  
**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
2^LICEO CLASSICO  
Prof. ANDREA DI PALMA

Il programma svolto durante l'anno scolastico ha visto una netta predominanza di attività motorie pratiche rispetto a quelle teoriche. Sono stati trattati i seguenti moduli:

- test motori sulla capacità condizionale della resistenza e sulle capacità coordinative;
- le discipline sportive di pallavolo, calcio a 5, pallamano, pallacanestro ed unihockey;
- i giochi sportivi di tchoukball e palla prigioniera;

Non è stato trattato l'argomento dell'apparato locomotore e il relativo approfondimento previsto sui muscoli del corpo umano. Questo argomento sarà ripreso nella prima parte del prossimo anno scolastico.

Non si è riuscita a sviluppare la capacità condizionale della forza, le sue caratteristiche e i principali sistemi di allenamento per il suo sviluppo; anche questo argomento verrà sviluppato nel corso del prossimo anno scolastico.

L'argomento teorico trattato, inerente sia l'Educazione Fisica che l'Educazione Civica, ha riguardato lo sport come mezzo necessario per costruire un'immagine positiva di sé e l'inclusività (ICF). È stato richiesto agli allievi un lavoro a piccoli gruppi di approfondimento di una disciplina paralimpica e/o di un atleta rappresentativo dello sport paralimpico.

Gli obiettivi prefissati all'inizio dell'anno scolastico sono stati positivamente raggiunti ma si dovrà ancora migliorare le capacità coordinative e condizionali degli allievi nonché la tecnica di esecuzione dei gesti tecnici fondamentali dei principali giochi sportivi.

Infine sarà necessario aumentare la consapevolezza dell'importanza di svolgere regolare attività motoria quale fattore preventivo di malattie largamente diffuse nelle società industriali (obesità e diabete in primis) e fattore primario per il mantenimento di un buono stato di efficienza psico-fisica e per controllare i frequenti stati d'ansia che talvolta manifestano gli allievi.

Per il prossimo anno scolastico gli allievi dovranno inoltre essere in grado di gestire autonomamente le situazioni di gioco, utilizzando conoscenze regolamentari e capacità di giudizio critico sulle proprie azioni e su quelle dei compagni.

Prof. Andrea Di Palma

Milano, lì 12 giugno 2023