

Liceo Scientifico Statale addominale- dorsale -arti superiori- inferiori.

Velocità: esercitazioni per il mantenimento della rapidità di movimento (uso della funicella)

Mobilità articolare: esercizi attivi e passivi delle principali articolazioni, conoscenza e pratica dello stretching (metodo Anderson).

“A. Vallisneri”

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

Prof. Nannini Alessandra

classe e indirizzo 1A Liceo Scientifico Ordinario anno scolastico 2022/23

I movimenti fondamentali: Rielaborazione degli schemi motori:

Resistenza: esercitazioni di corsa sul posto (allenamento funzionale), modificando ed alternando l'andatura; tecniche di recupero (controllo delle pulsazioni) e defaticamento; ginnastica respiratoria.

Forza muscolare: circuiti di esercizi eseguiti a carico naturale; test di forza della muscolatura
La coordinazione: la capacità di regolare e di dosare il complesso degli impegni muscolari così da svolgere l'azione con il massimo rendimento ed il minimo dispendio energetico, perciò in modo rapido, preciso ed armonico: rapidità degli arti inferiori con piccoli e medi attrezzi alternati e a tempo. Circuiti e percorsi con e senza attrezzi. Esercizi con l'utilizzo di attrezzi svolti individualmente andature coordinative generali pre-atletici specifici della corsa.

Conoscenza e pratica dell'attività sportiva

Giochi: Hockey da fermo, Goback, Tennis Biliardino e ping pong, Badminton (sviluppando i fondamentali individuali). lavoro sui fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, del basket e del calcetto

Regolamenti dei giochi praticati.

Le informazioni teoriche sulle varie specialità sportive sono state date nel corso delle esercitazioni pratiche. Questa parte, verificata durante le lezioni con specifiche domande o con ricerche svolte, unita ai compiti di arbitraggio e di giuria ha costituito programma per gli alunni esonerati dalla pratica.

Educazione civica: Gli alunni hanno svolto un lavoro a gruppi sul tema del “Fair Play” nello sport partendo dalla visione di un film basato su una storia vera: “The Blind Side” elaborando quali fossero gli esempi da prendere in considerazione, per sviluppare le potenzialità e punti di forza in collaborazione al gruppo.

Data 1/6/23

Firma del docente

Firma dei rappresentanti di classe