

# Liceo Scientifico Statale “A. Vallisneri”

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive

Prof. Nocera Daniele

classe e indirizzo 3 LD 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.

Forza muscolare: circuiti di esercizi eseguiti a carico naturale.

Velocità: esercitazioni per il mantenimento della rapidità di movimento.

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

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. Circuiti e percorsi con e senza attrezzi, svolti individualmente andature coordinative generali pre-atletici specifici della corsa.

Conoscenza e pratica dell'attività sportiva

Giochi sportivi: Goback, Tennis, Biliardino, Badminton (sviluppo e apprendimento dei fondamentali individuali). Fondamentali individuali e di squadra.

Regolamenti dei giochi praticati.

Le informazioni teoriche sulle varie discipline sportive sono state date nel corso delle esercitazioni pratiche.

I compiti di arbitraggio e di giuria hanno costituito programma per gli alunni esonerati dalla pratica.

**Educazione civica:** Partecipazione alla conferenza “Scegli la vita” con il Sig. Celestino Marchini, il quale ha illustrati l'importanza delle regole e dell'attenzione che ogni cittadino deve avere quando si trova in strada, sia che sia un pedone, un ciclista o un automobilista, (lavoro di gruppo sull'educazione stradale) e ricerche a gruppi con esposizione e affissione del lavoro fatto.

Data 6/6/23

Firma del docente

Daniele Nocera