

Liceo Scientifico Statale “A. Vallisneri”

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

Prof. Indragoli Massimo

classe e indirizzo 3SA Liceo Scientifico scienze applicate 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 addominale- dorsale -arti superiori- inferiori.

Velocità: esercitazioni per il mantenimento della rapidità di movimento.

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

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. 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

Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali – battuta dall'alto e dal basso palleggio bagher, conoscenza ed applicazione del regolamento di gioco.

Giochi: Hockey da fermo, Go/back, Tennis Biliardino e pingpong, Badminton e Padel. Sviluppo e apprendimento dei fondamentali individuali: lavoro sui fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, del basket pallamano e del calcetto

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.

Data 6/6/23

Firma del docente

Firma dei rappresentanti di classe