

# Liceo Scientifico Statale

## “A. Vallisneri”

### PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive

**Prof.** DUGINI Nadia

classe e indirizzo 4LC Liceo Linguistico anno scolastico 2022/23

I movimenti fondamentali: Rielaborazione degli schemi motori:

Resistenza: esercitazioni di corsa continua 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. Potenziamiento muscolare

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). Conoscenza della tecnica dell'allungamento adattabile alla persona e strettamente correlata alla propria struttura muscolare, alla flessibilità ai vari livelli di tensione, la capacità di compiere atti motori sfruttando la massima escursione

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. Esercizi con l'utilizzo di attrezzi svolti individualmente e a coppie andature coordinative generali pre-atletici specifici della corsa.

#### **Conoscenza e pratica dell'attività sportiva:**

Giochi: Hockey da fermo, Go/back, Tennis Biliardino e ping pong, Badminton., Yoga e Pilates (sviluppo e apprendimento dei fondamentali individuali). Lavoro sui fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, del basket della pallamano

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 ed anche lo studio della comunicazione verbale e non verbale, ha costituito programma per gli alunni esonerati dalla pratica

**Educazione Civica:** Lezione di Primo Soccorso svolto dalla Dott. Sabò, medico del pronto soccorso all'ospedale di Castelnuovo in Garfagnana. Il trauma, la RCP, la sicurezza stradale, disostruzione vie aeree, e chiamata al 118

Data

Il Docente

DUGINI Nadia

Firma dei rappresentanti di classe