

Liceo Scientifico Statale “A. Vallisneri”

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

Prof. Nocera Daniele

classe e indirizzo 4 LD Liceo Linguistico 2023/24

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 e con sovraccarico.

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 preatletici specifici della corsa.

Conoscenza e pratica dell'attività sportiva

Giochi sportivi: Ping Pong, Tennis, Biliardino, Badminton, Scacchi (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: Nel modulo "Primo Soccorso" di Educazione Civica, gli studenti hanno imparato le basi del primo soccorso e l'importanza di intervenire correttamente in situazioni di emergenza. Abbiamo trattato le tecniche essenziali come la rianimazione cardiopolmonare (RCP), la gestione delle ferite e delle ustioni, e come affrontare crisi epilettiche e soffocamento.

Attraverso dimostrazioni pratiche e simulazioni, gli studenti hanno acquisito le competenze necessarie per offrire un primo intervento efficace, comprendendo l'importanza di mantenere la calma e agire prontamente. Questo modulo ha fornito agli studenti conoscenze cruciali per la sicurezza personale e collettiva.

Data 10/6/2024

Firma del docente

Daniele Nocera