

# “A. Vallisneri”

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive

Prof. Daniele Nocera

classe e indirizzo 1 LC Liceo Linguistico a.s. 2024/25

### **Resistenza:**

Sono state proposte esercitazioni di corsa sul posto in un’ottica di allenamento funzionale, variando e alternando le andature. Si è dato spazio anche all’apprendimento di tecniche di recupero, come il controllo delle pulsazioni, e alle fasi di defaticamento e ginnastica respiratoria.

### **Forza muscolare:**

Attraverso circuiti di esercizi a carico naturale, gli alunni hanno potenziato la muscolatura generale. Sono stati anche proposti test per la valutazione della forza.

### **Coordinazione:**

È stata sviluppata la capacità di regolare e dosare l’attività muscolare in modo da ottenere movimenti efficaci, rapidi, precisi e armonici, riducendo il dispendio energetico. Sono stati utilizzati attrezzi piccoli e medi per esercizi di rapidità degli arti inferiori, alternati e scanditi nel tempo. I percorsi e circuiti, svolti sia con che senza attrezzi, hanno incluso esercizi individuali e andature coordinative generali, con elementi pre-atletici specifici della corsa.

### **Conoscenza e pratica dell’attività sportiva**

Attraverso giochi come tennis, biliardino, scacchi, ping-pong e badminton, si è lavorato sullo sviluppo dei fondamentali individuali. Sono stati inoltre approfonditi i fondamentali individuali e di squadra nelle discipline di pallamano, dodgeball, pallavolo e calcetto.

### **Regolamenti e teoria sportiva**

I regolamenti delle discipline praticate sono stati affrontati durante le attività. Le informazioni teoriche relative alle varie specialità sportive sono state integrate all’interno delle esercitazioni pratiche. Tali contenuti sono stati verificati attraverso domande specifiche, ricerche tematiche e l’attribuzione di ruoli di arbitraggio e giuria, attività che hanno costituito il programma per gli alunni esonerati dalla pratica.

Data 1/6/25

Firma del docente

Daniele Nocera