

# Liceo Scientifico Statale

## “A. Vallisneri”

### PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive  
**Prof.** Raffanti Monica

Classe **2LB** indirizzo Linguistico

a.s. 2023/24

I movimenti fondamentali: **Rielaborazione degli schemi motori**

Resistenza: esercitazioni di corsa su brevi tratti e sul posto, modificando ed alternando l'andatura; tecniche di recupero e defaticamento. 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: esercitazioni con e senza piccoli attrezzi finalizzate a stimolare la capacità di regolare e di dosare il complesso degli impegni muscolari in modo da svolgere l'azione in modo rapido, preciso ed armonico, con il massimo rendimento ed il minimo dispendio energetico. Adattamento motorio: circuiti e percorsi con e senza attrezzi, anche in sequenza ritmica musicale variata.

Conoscenza e pratica dell'attività sportiva:

Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali – battuta, palleggio, bagher, attacco e difesa – conoscenza ed applicazione del regolamento di gioco anche attraverso attività parallele. Gioco.

Pallacanestro: fondamentali individuali con e senza palla: ball handling, palleggio, conduzione in situazione variata (rettilineo, slalom, velocità), tiro, passaggio, staffette, circuiti. Gioco

Pallamano: fondamentali e gioco.

Badminton: fondamentali individuali e di squadra e regolamento di gioco. Gioco

Go-Back: fondamentali di gioco e gioco in modalità variata

Calcetto con regole base

Unihockey : fondamentali e gioco

Tennis: fondamentali e gioco in modalità differenziate. Biliardino, tennis-tavolo.

Dodgeball in modalità differenziate

Funicella: uso polifunzionale

Il ritmo attraverso i passi base della “Salsa”

Il Circuito funzionale Hiit Ultimate: fondamentali e gioco con regole modificate

Progetto Educazione stradale / Sport e ambiente naturale: teoria e pratica. Escursione in bici nel Parco Fluviale del fiume Serchio.

“Il mio fair play”: sensibilizzazione su base annuale. Le informazioni teoriche sulle varie specialità sportive sono state date nel corso delle esercitazioni pratiche. Questa parte, unita ai compiti di arbitraggio ha costituito programma per gli alunni esonerati temporaneamente dalla pratica.

Data 31/05/24

Firma del docente

Raffanti Monica