

# “A. Vallisneri”

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive

**Prof.** Daniele Nocera

classe e indirizzo 2 LC Liceo Linguistico a.s. 2024/25

### **I movimenti fondamentali: Consolidamento e controllo motorio**

Resistenza: esercitazioni di corsa a tempo e a intervalli, circuiti misti, introduzione al controllo del battito cardiaco e alle tecniche di recupero attivo; defaticamento strutturato e respirazione consapevole.

Forza muscolare: circuiti a carico naturale con esercizi per i principali distretti muscolari; introduzione alla core stability; attenzione alla postura e alla qualità del gesto.

Coordinazione: esercitazioni di rapidità, percorsi con e senza attrezzi, lavoro su precisione, equilibrio e reattività; andature pre-atletiche avanzate.

Conoscenza e pratica dell'attività sportiva

Giochi: corsa, salto, andature, ping-pong, badminton, pallavolo, basket, calcetto, dodgeball. Lavoro sui fondamentali tecnici e approccio agli aspetti tattici. Sviluppo del ruolo all'interno del gruppo.

Regolamenti: approfondimento delle regole delle discipline praticate; coinvolgimento attivo nel ruolo di arbitro o organizzatore.

Salute e benessere: riflessioni sull'attività fisica come prevenzione; cenni su alimentazione, postura, recupero e stili di vita.

Attività per gli studenti esonerati: studio dei regolamenti, ricerche tematiche, osservazione delle attività, arbitraggio e supporto all'organizzazione.

Data 1/6/25

Firma del docente

Daniele Nocera