

# Liceo Scientifico Statale

## “A. Vallisneri”

### PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive

**Prof.** Raffanti Monica

classe **3LB** indirizzo Linguistico a.s. 2024/25

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, svolti anche su sequenza musicale a ritmo variato. Il Circuito funzionale (Tabata-Hiit).

Conoscenza e pratica dell'attività sportiva:

Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali – battuta dall'alto, palleggio, bagher, schiacciata - applicazione del regolamento di gioco attraverso attività parallele. Gioco

Pallacanestro: palleggio, passaggi, conduzione, tiro a canestro, circuiti. Gioco

Pallamano: fondamentali e gioco

Badminton: fondamentali individuali e di squadra e regolamento di gioco; gioco in modalità differenziata e standard.

Go-Back: fondamentali di gioco e gioco in modalità differenziata e standard.

Dodgeball : il gioco in più varianti.

Calcetto: fondamentali e gioco

Tennis, tennis-tavolo, biliardino.

L'uso polifunzionale della funicella

L'allenamento funzionale: circuiti Tabata/Hiit. Il Circuito a stazioni

Il ritmo attraverso l'uso dello step.

Il fair play in palestra: “come aiuto gli altri e l'ambiente” - test autovalutativo

I regolamenti dei giochi praticati e 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 01/06/25

Firma del docente  
Raffanti Monica