

Liceo Scientifico Statale

“A. Vallisneri”

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

Prof. Nocera Daniele

classe e indirizzo 3 SE Liceo Scientifico Biomedico 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 (Sport e Inclusione): gli studenti hanno esplorato come lo sport possa essere un potente veicolo per l'inclusione sociale e la promozione dei valori di uguaglianza e rispetto. Attraverso lezioni interattive, abbiamo discusso il ruolo dello sport nel superare le barriere culturali e sociali, evidenziando esempi concreti di atleti e squadre che hanno contribuito a unire le comunità.

Abbiamo approfondito l'importanza dell'accessibilità nello sport, analizzando le sfide affrontate da persone con disabilità e le iniziative per rendere lo sport più inclusivo. Inoltre, abbiamo riflettuto su come lo sport possa favorire la coesione sociale, promuovendo la cooperazione e il fair play. Per rendere il tema più concreto, abbiamo esaminato storie di atleti che hanno usato la loro piattaforma per promuovere l'inclusione e combattere la discriminazione. Queste storie hanno offerto spunti di riflessione su come lo sport possa influenzare positivamente la società. Il modulo si è concluso con una discussione su come ognuno di noi può contribuire a rendere lo sport un ambiente più inclusivo e accogliente, incoraggiando il rispetto e l'integrazione di tutti i partecipanti, indipendentemente dalle loro differenze.

Data 10/6/2

Firma del docente

Daniele Nocera