

# Liceo Scientifico Statale “A. Vallisneri”

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive

Prof. Nocera Daniele

classe e indirizzo 1 LC Liceo Linguistico anno scolastico 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 non.

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: Tennis, Biliardino, Badminton, Ping Pong, 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:** Nel modulo "Fair Play" di Educazione Civica, gli studenti hanno esplorato l'importanza del fair play nello sport e nella vita quotidiana. Abbiamo discusso i principi fondamentali come il rispetto delle regole, l'onestà e il rispetto per gli avversari.

Attraverso esempi concreti e casi studio, abbiamo riflettuto sulle conseguenze dei comportamenti scorretti e sull'importanza dell'etica nello sport. Gli studenti hanno partecipato a dibattiti e attività pratiche, mettendo in pratica i valori del fair play in situazioni di gioco e collaborando per risolvere dilemmi etici.

Questo modulo ha aiutato gli studenti a capire come il fair play sia un valore fondamentale per una convivenza civile e rispettosa.

Data 10/6/24

Firma del docente

Daniele Nocera

