

# Liceo Scientifico Statale “A. Vallisneri”

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive

Prof. Nannini Alessandra

classe e indirizzo 1SC Liceo Scientifico Applicate Curvatura Biomedica 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; ginnastica respiratoria.

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 (uso della funicella)

Mobilità articolare: esercizi attivi e passivi delle principali articolazioni, conoscenza e pratica dello stretching (metodo Anderson).

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 con piccoli e medi attrezzi alternati e a tempo. Circuiti e percorsi con e senza attrezzi. Esercizi con l'utilizzo di attrezzi svolti individualmente andature coordinative generali pre-atletici specifici della corsa.

### **Conoscenza e pratica dell'attività sportiva**

Giochi: Tennis Biliardino e ping pong, Badminton (sviluppando i fondamentali individuali). lavoro sui fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, del basket e del calcetto fast ball, pallamano

Regolamenti dei giochi praticati.

Le informazioni teoriche sulle varie specialità sportive sono state date nel corso delle esercitazioni pratiche. Questa parte, verificata durante le lezioni con specifiche domande o con ricerche svolte, unita ai compiti di arbitraggio e di giuria ha costituito programma per gli alunni esonerati dalla pratica.

**Educazione civica:** Gli alunni hanno svolto un lavoro a gruppi sul tema del “Fair Play” nello sport partendo dalla visione di un film basato su una storia vera: “Coach Carter” elaborando quali fossero gli esempi da prendere in considerazione, per sviluppare le potenzialità e punti di forza in collaborazione al gruppo.

Data 1/6/24

Firma del docente  
Nannini Alessandra