

# Liceo Scientifico Statale “A. Vallisneri”

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive

**Prof.** Indragoli Massimo

**classe e indirizzo** 2 Liceo Scientifico scienze applicate 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. **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. 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 sportivi: Hockey da fermo, Goback, Tennis Biliardino Badminton (sviluppo e apprendimento dei fondamentali individuali) Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo e del basket, pallamano e calcetto

### 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:** Partecipazione alla conferenza “Scegli la vita” con il Sig. Celestino Marchini , il quale ha illustrati l'importanza delle regole e dell'attenzione che ogni cittadino deve avere quando si trova in strada, sia che sia un pedone, un ciclista o un automobilista, (lavoro di gruppo sull'educazione stradale) e ricerche a gruppi con esposizione orale.

Uscita in bicicletta sul parco fluviale

Data 6/6/24

Firma del docente

Firma dei rappresentanti di classe