

# Liceo Scientifico Statale “A. Vallisneri”

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive

Prof. Indragoli Massimo

classe e indirizzo 4SD 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. Potenziamento muscolare

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). Conoscenza della tecnica dell'allungamento adattabile alla persona e strettamente correlata alla propria struttura muscolare, alla flessibilità ai vari livelli di tensione, la capacità di compiere atti motori sfruttando la massima escursione

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. Esercizi con l'utilizzo di attrezzi svolti individualmente, andature coordinative generali pre-atletici specifici della corsa.

Conoscenza e pratica dell'attività sportiva:

Giochi Hockey da fermo, Tennis Biliardino e pingpong Badminton. (sviluppo e apprendimento dei fondamentali individuali) Fondamentali individuali e di squadra del basket, pallavolo, pallamano, calcetto. Il Circuit Training

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 ed anche lo studio della comunicazione verbale e non verbale, ha costituito programma per gli alunni esonerati dalla pratica

Lezione di Primo Soccorso svolto dai volontari della Misericordia di Lucca: Il trauma, la RCP, la sicurezza stradale, disostruzione vie aeree, e chiamata al 118. I temi sono stati oggetto di verifica sommativa in merito all'Educazione civica.

Argomenti per gli esonerati alla materia

Lo stretching come forma di allenamento fisico, che mira a migliorare la flessibilità delle articolazioni, attraverso l'aumento dell'elasticità muscolo tendinea, alleggerendo al tempo stesso lo stress emotivo e l'affaticamento nervoso.

Meccanismi energetici: attività aerobica e anaerobica

Partecipazione al progetto “ Sport e natura”

Data 3/6/24

Indragoli Massimo

Firma del docente

Firma dei rappresentanti di  
classe