

# Liceo “G.B. Vico” Corsico – a.s. 2023/24

## Programma svolto durante l’anno scolastico

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| <b>Classe:</b>           | 1F liceo scienze umane LES |
| <b>Materia:</b>          | Scienze motorie e sportive |
| <b>Insegnante:</b>       | Alessandra Brunello        |
| <b>Testo utilizzato:</b> | <b>Nessun testo</b>        |

### **Argomenti svolti**

| <b>ARGOMENTO</b>  | <b>RIFERIMENTI</b> |
|---|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>CAPACITA'CONDIZIONALI :</b><br/><u>FORZA</u> esercitazioni di potenziamento e tonificazione generale a carico naturale utilizzando sia metodo isometrico che concentrico.<br/><u>RESISTENZA</u> sviluppo capacità aerobica moderata attraverso camminata prolungata (fit walking) e circuit training<br/><u>FLESSIBILITA'</u>: Esercizi di mobilità statica e dinamica ( Stretching, Pilates e Yoga)</li><li>• <b>CAPACITA COORDINATIVA:</b> Esercizi di preatletismo atti a migliorare la tecnica di corsa (corsa calciata ,skipp, balzi alternati,corsa laterale ed incrociata, scaletta, salto con la funicella</li><li>• Esercizi ritmici con base musicale</li><li>• Esercizi di equilibrio in dinamicità e staticità</li><li>• <b>Ginnastica Posturale:</b> Esercizi di miglioramento della postura in situazione statica e dinamica</li></ul> |                    |
| <b>GIOCHI DI SQUADRA</b>  |                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Giochi non convenzionali propedeutici</li><li>• <u>Pallavolo:</u> Introduzione dei fondamentali individuali e di squadra ( palleggio , bagher, servizio di sicurezza). Partite</li><li>• <u>Calcio:</u> Introduzione dei fondamentali , passaggio, conduzione, tiro in porta .Fase di gioco</li><li>• <u>Pallamano:</u> introduzione dei fondamentali. Fase di gioco</li><li>• <u>Pallacanestro</u> introduzione dei fondamentali .Fase di gioco</li><li>• <u>Hitball</u> introduzione dei fondamentali .Fase di gioco</li></ul>  |                    |

- 
- Unihoc introduzione dei fondamentali .Fase di gioco

SPORT INDIVIDUALI:

- Ginnastica artistica: rotolamenti e capovolte
- Atletica leggera: staffette e lancio del vortex
- Tennis tavolo
- Go back
- Badminton

ARGOMENTI TEORICI:

- Regolamento della pallavolo
- Benefici dell'attivit  motoria in ambiente naturale
- Postura e movimento
- Plogging (argomento valido anche per ed. civica)

---

Tornei d'istituto: pallavolo mista, calcio a 5, tennis tavolo

---

Corsico, 30 Maggio 2024

I rappresentanti degli studenti:

.....

.....

L'insegnante:  
Alessandra Brunello

.....