

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

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	1H liceo scienze umane
Materia:	Scienze motorie e sportive
Insegnante:	Alessandra Brunello
Testo utilizzato:	Nessun testo

Argomenti svolti

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

-
- 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

.....