

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

## Programma svolto durante l’anno scolastico

<b>Classe:</b>	3D liceo Scientifico
<b>Materia:</b>	Scienze motorie e sportive
<b>Insegnante:</b>	Alessandra Brunello
<b>Testo utilizzato:</b>	Nessun testo

### **Argomenti svolti**

<b>ARGOMENTO</b>	<b>RIFERIMENTI</b>
<p><b>RESISTENZA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>sviluppo capacità aerobica moderata attraverso corsa e circuit training</li></ul> <p><b>CAPACITA' COORDINATIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Esercizi di preatletismo atti a migliorare la tecnica di corsa (corsa calciata, skipp, balzi alternati, corsa laterale ed incrociata, scaletta, esercizi di ballhandling)</li></ul> <p><b>MOBILITA' ARTICOLARE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Esercizi di mobilità Statica (Stretching) e dinamica</li><li>Esercizi di Pilates ,Yoga , Ginnastica preventiva e posturale</li></ul> <p><b>FORZA:</b> Esercizi di tonificazione a carico naturale e con piccoli pesi ed elastici Esercizi controresistenza</p> <p><b>GIOCHI DI SQUADRA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Pallavolo: Consolidamento di tutti i fondamentali individuali e di squadra ( palleggio , bagher, schiacciata, servizio dall'alto, muro)</li><li>Calcio: consolidamento dei fondamentali (conduzione, passaggi, palleggio, tiro in porta, parata). Calcio-tennis</li><li>Pallamano: consolidamento dei fondamentali</li><li>Pallacanestro: consolidamento dei fondamentali</li><li>Hitball e Unihoc</li></ul> <p><b>SPORT INDIVIDUALI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Atletica leggera: Corsa veloce 30 -60 mt e staffette, Getto del peso, Lancio del vortex</li><li>Tennis tavolo</li><li>Tennis (campo ridotto e al muro)</li><li>Badminton</li><li>Ginnastica artistica-attrezzistica: esercizi alle spalliere esercizi di tenuta e rotolamenti .</li><li>Ginnastica ritmica (solo componente femminile) passi base, salti, esercizi con il cerchio</li></ul>	

---

## **PARTE TEORICA**

### **Apparato respiratorio:**

- Il respiro come strumento di gestione degli stati di stress e ansia (esercizi pratici di yoga e mindfulness)  
**Il movimento come prevenzione:** benefici dell'attività motoria in ambiente naturale
  - La mobilità articolare attiva-passiva, statica-dinamica (il concetto di stretching e sua applicazione pratica)
  - Ginnastica posturale e preventiva
  - Tonificazione e potenziamento muscolare: concetto di muscolo agonista antagonista e fissatore
  - Struttura e funzione dei muscoli addominali
  - Alimentazione dello sportivo
- 
- 

Corsico, 30 Maggio 2024

I rappresentanti degli studenti:

.....

.....

L'insegnante:

Alessandra Brunello

-----