

Liceo "G.B. Vico" Corsico – a.s. 2022/23

Programma svolto durante l'anno scolastico

Classe:	3H 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, esercizi su base musicale• Esercizi di equilibrio in dinamicità e staticità• Ginnastica Posturale: Esercizi di miglioramento della postura in situazione statica e dinamica <p style="text-align: center;">GIOCHI DI SQUADRA</p> <ul style="list-style-type: none">• <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>Unihoc</u> introduzione dei fondamentali .Fase di gioco• Hitball introduzione dei fondamentali .Fase di gioco <p style="text-align: center;">SPORT INDIVIDUALI</p> <ul style="list-style-type: none">• Atletica leggera: staffette, velocità e lancio del	

vortexI

- Tennis tavolo introduzione dei fondamentali e fase di gioco a coppie e singolare
- Go back
- Ginnastica artistica: rotolamenti, capovolte e tenute
- Ginnastica ritmica: esercizi con base musicale e utilizzo del cerchio

Partecipazione ai tornei d'istituto di calcio a5, pallavolo mista, tennis tavolo, basket 3vs3

PARTE TEORICA

- Assi e piani di movimento
- Linguaggio del corpo
- La mobilità articolare attiva-passiva, statica-dinamica (il concetto di stretching e sua applicazione pratica)
- Concetti di coordinazione ed equilibrio
- Postura e salute
- Attività motoria in ambiente naturale

- Origini della Pallavolo regolamento e arbitraggio

Corsico, 6 Giugno 2023

I rappresentanti degli studenti:

.....
.....

L'insegnante:
Alessandra Brunello

.....

N.B. - Questo testo, pubblicato su web senza firma, è identico a quello firmato depositato in segreteria didattica