

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

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	4H liceo Scienze Umane
Materia:	Scienze motorie e sportive
Insegnante:	Alessandra Brunello
Testo utilizzato:	Nessun testo

Argomenti svolti

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

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
