

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

Programma svolto durante l’anno scolastico

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

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
<ul style="list-style-type: none">• Forza: esercizi di tonificazione dei principali distretti muscolari a carico naturale e con piccoli pesi• RESISTENZA sviluppo capacità aerobica moderata attraverso camminata prolungata (fit walking) , circuit training,trekking in montagna <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,salto con la corda <p>MOBILITA' ARTICOLARE:</p> <ul style="list-style-type: none">• Esercizi di mobilità Statica e dinamica• Esercizi di Pilates e Yoga <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)• Pallamano: consolidamento dei fondamentali• Pallacanestro: consolidamento dei fondamentali• Hitball• Unihoc <p>3.5 SPORT INDIVIDUALI:</p> <ul style="list-style-type: none">• Atletica leggera: Corsa veloce e staffette Lancio del vortex• Go Back: impostazione dei fondamentali• tennis tavolo • Badminton	

- Trekking in montagna
- Orienteering
- Ginnastica artistica-attrezzistica: esercizi alle spalliere esercizi di tenuta e rotolamenti
Tornei d'istituto (calcio a 5, basket 3vs3, pallavolo mista e tennis tavolo)

3.6 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)
- Tonificazione e potenziamento muscolare: concetto di muscolo agonista antagonista e fissatore

Corsico, 30 Maggio 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