

Liceo “G.B. Vico” Corsico – a.s. 2025/26

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	1F Liceo Scienze Umane LES
Materia:	Scienze motorie e sportive
Insegnante:	Alessandra Brunello
Testo utilizzato:	Nessun testo

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
• 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, esercizi di cardio fitness con base musicale (Step) <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	
• 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 • Hitball introduzione dei fondamentali .Fase di gioco	

• <u>Unihoc</u> introduzione dei fondamentali .Fase di gioco SPORT INDIVIDUALI: • <u>Ginnastica artistica</u>: rotolamenti e capovolte • <u>Atletica leggera</u>: staffette e lancio del vortex • <u>Tennis tavolo</u> • <u>Tennis</u> • <u>Go back</u> • <u>Badminton</u> ARGOMENTI TEORICI: • Regolamento della pallavolo • Sistema scheletrico e articolare • Benefici dell'attività motoria in ambiente naturale • Postura e movimento • Olimpiadi invernali e Paralimpiadi	
Tornei d'istituto: pallavolo mista, calcio a 5, tennis tavolo	

Corsico, 5 Giugno 2026

I rappresentanti degli studenti:

.....
.....

L'insegnante:
Alessandra Brunello

.....