

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

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	3H liceo Scienze Umane base
Materia:	Scienze motorie e sportive
Insegnante:	Alessandra Brunello
Testo utilizzato:	Nessun testo

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
CAPACITA' AEROBICA - sviluppo capacità aerobica moderata attraverso corsa, giochi di squadra e circuit training CAPACITA' COORDINATIVA: - Esercizi di preatletismo atti a consolidare la tecnica di corsa (corsa calciata ,skipp, balzi alternati ,corsa laterale ed incrociata, scaletta, esercizi di ballhandling MOBILITA' ARTICOLARE: - Esercizi di mobilità Statica e dinamica - Esercizi di Pilates e Yoga FORZA: - Esercizi di tonificazione a carico naturale e con piccoli pesi ed elastici - Esercizi controresistenza GIOCHI DI SQUADRA: - 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 - Calcio-tennis - Badminton - Roundnet 3.5 SPORT INDIVIDUALI: - Atletica leggera: Corsa e salto in alto - Tennis tavolo - Tennis	

- Ginnastica artistica-attrezzistica: esercizi alle spalliere
- esercizi di tenuta e rotolamenti

3.6 **PARTE TEORICA**

- Il respiro come strumento di gestione degli stati di stress e ansia (esercizi pratici di yoga e mindfulness)
- Sistema scheletrico e muscolare
- Il movimento come prevenzione: benefici dell'attività motoria e corretti stili di vita
- La mobilità articolare attiva-passiva, statica-dinamica (il concetto di stretching e sua applicazione pratica)

Corsico, 3 Giugno 2026

I rappresentanti degli studenti:

.....

.....

L'insegnante:

Alessandra Brunello
