



Ministero dell'Istruzione
LICEO "P. L. NERVI – G. FERRARI"

P.zza S. Antonio – 23017 Morbegno (So)

Indirizzi: Artistico, Linguistico, Scientifico, Scientifico - opz. Scienze applicate – Scienze Umane

email certificata: SOPS050001@pec.istruzione.it

email Uffici: ismorbegno@libero.it – sops050001@istruzione.it

Tel. 0342612541 - 0342610284 / Fax 0342600525 – 0342610284

C.F. 91016180142

a.s. 2021/2022

Corso di studio: Scientifico

Classe: 4AS

Materia: Scienze motorie e sportive

Docente: prof.ssa Laura Panizza

Libri di testo: Fiorini, Coretti, Bocchi "In Movimento" Edizione Marietti scuola

PROGRAMMA SVOLTO

MIGLIORAMENTO DELLE QUALITÀ FISICHE

Resistenza: attività motorie protratte nel tempo in situazione aerobica e anaerobica secondo oculati carichi crescenti e/o adeguatamente intervallati (trekking in ambiente naturale, metodo continuativo, con variazioni di ritmo, intervallato, staffette e situazioni sportive). Test: camminata sportiva/corsa in salita su percorso di 960 m e 120 m di dislivello; dei 1000 metri su suolo pianeggiante. **Velocità:** esercizi finalizzati alla sensibilizzazione della differenziazione delle spinte attraverso diverse andature atletiche, prove ripetute su brevi distanze. **Forza:** esercizi di potenziamento dei muscoli degli arti inferiori, superiori e addominali a carico naturale. **Mobilità articolare e flessibilità:** esercizi di stretching, eseguiti secondo il metodo tradizionale. **Atletica leggera:** corsa resistente e corsa veloce.

AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEUROMUSCOLARI

Esercizi individuali di sensibilizzazione; di tecnica fondamentale di palleggio e tiro con la palla da basket. Attività per migliorare le capacità coordinative di reazione, di orientamento e di ritmo. Attività, staffette e giochi di coordinazione intersegmentaria, anche attraverso palleggi contemporanei di due palloni. Combinazione con funicella: successione di saltelli di diverso grado di difficoltà.

ACQUISIZIONE DELLE CAPACITÀ OPERATIVE E SPORTIVE

Attività e esercizi didattici per l'apprendimento e il perfezionamento di alcuni fondamentali dei giochi sportivi di squadra: basket: tecnica del palleggio e del tiro a canestro in forma libera, in sospensione, piazzato, terzo tempo; badminton: giochi propedeutici in forma globale 1vs1, 2vs2; volley 6vs6; tennis: acquisizione dei fondamentali (colpo dritto, rovescio e voleè), gioco 1vs1, 2vs2, in piccolo gruppo; rafting: tecnica di remata e principali nozioni di salvataggio. Numerose varianti di giochi non codificati.

ASPETTO TEORICO/PRATICO

L'energetica muscolare: i meccanismi di produzione dell'ATP (anaerobico lattacido, anaerobico lattacido e aerobico). L'economia dei diversi sistemi energetici; lo steady state; il debito di ossigeno; applicazione alle diverse attività sportive.

Morbegno, 6 giugno 2022

Il Docente
Prof.ssa Panizza Laura

Il presente programma, inviato dalla segreteria ai rappresentanti di classe per presa visione e accettazione, è stato spuntato sul registro elettronico dagli stessi.