

LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO" DI CAGLIARI
ANNO SCOLASTICO 2021-2022
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 2^D sa
Docente: prof.ssa Antonella Ignazia Floris

PROGRAMMA SVOLTO

PARTE PRATICA

CAPACITA' CONDIZIONALI:

VELOCITA'

Esercitazioni di corsa veloce; corsa calciata; corsa rapida a ginocchia alte; esecuzioni ripetute; ripetute veloci; ripetute in situazioni di difficoltà; velocità del gesto tecnico.

FORZA:

- Esercizi di rafforzamento della muscolatura eseguiti a carico naturale, in circuito e con piccoli attrezzi.

RESISTENZA:

- Corsa di resistenza su ritmi personali e su ritmi prestabiliti. Giochi finalizzati al miglioramento della resistenza aerobica.

MOBILITA' ARTICOLARE:

- Esercizi col metodo dinamico per la mobilità del rachide, dell'articolazione scapolo-omeroale, coxo-femorale e della caviglia (circondazioni, slanci, spinte, flessioni ecc.); esercizi col metodo statico (stretching) a carico naturale.

CAPACITA' COORDINATIVE:

- Esercitazioni sulle combinazioni motorie semplici e complesse.
- Esercitazioni sulle capacità di controllo motorio.
- Esercitazioni sull'accoppiamento dei movimenti.
- Esercitazioni sull'equilibrio statico, dinamico e in fase di volo.
- Esercitazioni sull'apprezzamento delle distanze e delle traiettorie.
- Esercitazioni sulla coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica.
- Esercitazioni sulla destrezza dei movimenti.

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, conoscenza del regolamento tecnico del gioco.
- Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo e organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico.

PARTE TEORICA

ANATOMIA:

Le regioni del corpo umano. L' arto superiore. L' arto inferiore.

La posizione convenzionale e i piani. Il piano di simmetria.

Movimenti fondamentali: Abduzione, Adduzione, Flessione, Estensione, Inclinazione, Torsione, Slancio, Piegamento, Oscillazione, Circonduzione.

L' apparato scheletrico. Le articolazioni. Il sistema muscolare.

Caratteristiche principali dei muscoli. Il muscolo scheletrico, il muscolo cardiaco, i muscoli lisci

I traumi delle ossa: la frattura semplice e composta.

I traumi muscolari : il crampo, lo stiramento, lo strappo.

SPORT E FAYR PLAY:

- Il linguaggio tecnico specifico.

- L' autostima.

- Sport e clima.

- Storia dell' atletica leggera, il campo di atletica leggera. Corse di velocità, di resistenza, con ostacoli. La maratona.

- Regolamento degli sport praticati durante le esercitazioni pratiche.

Cagliari, 01/06/2022

Il Docente
Antonella Ignazia Floris