



LICEO SCIENTIFICO STATALE “MICHELANGELO”

VIA DEI DONORATICO 09131, CAGLIARI

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE

A.S. 2021/2022

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: ROBERTA RUGGIU

CLASSE: 3A SA

PROGRAMMA SVOLTO

Giochi presportivi

Vuota campo, tiro alla fune, dodgeball

Test motori:

Test della palla medica (forza esplosiva arti superiori)

Test del salto in lungo da fermo (forza esplosiva arti inferiori)

Test Sit up in 30 secondi (forza addominale)

Test navetta 30m (capacità di accelerazione, di cambio di senso e equilibrio dinamico)

Test dei piegamenti sulle braccia (forza arti superiori)

Test dei muscoli dorsali (forza muscoli dorsali)

Uso tecnico di piccoli e grandi attrezzi:

Allenamenti a circuiti per potenziamento forza muscolare, con utilizzo di manubri, tappetini, cronometro e musica.

Verticale alla spalliera.

Pallavolo:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro. Esercizi propedeutici e partita.

Pallacanestro:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo, stop a 1 tempo e a 2 tempi. Esercizi propedeutici e partita.

Calcio a 5:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: conduzione di palla, passaggio, tiro in porta e stop. Esercizi propedeutici e partita.

Teoria:

Nozioni su assi e piani del corpo

Conoscenza del linguaggio tecnico scientifico

Termini e basi dell'allenamento a corpo libero e con sovraccarichi

Conoscenza del linguaggio specifico della disciplina affrontati nelle esercitazioni pratiche

Educazione civica:

Competenze chiave di cittadinanza legate alle scienze motorie:

1. Collaborare e partecipare
2. Imparare a imparare
3. Comunicare e comprendere messaggi
4. Progettare
5. Risolvere problemi
6. Acquisire e interpretare l'informazione
7. Agire in modo autonomo e responsabile
8. Individuare collegamenti e relazioni