



## LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO"

Via Dei Donoratico - 09131 CAGLIARI

c.f.80010550921 - Tel.070/41917-Fax 070/42482

e-mail: caps04000L@istruzione.it - caps04000L@pec.istruzione.it

sito web: [www.liceomichelangelo.it](http://www.liceomichelangelo.it)

Anno scolastico 2021/2022

Classe III Bsa

### PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Contenuti affrontati nell'arco dell'anno scolastico 2021/2022

- 1) Potenziamento fisiologico
- 2) Pratica sportiva
- 3) Contenuti teorici

1) Potenziamento fisiologico attraverso l'allenamento alla:

- **Forza:** lanci palla medica, salti, esercizi a corpo libero, esercizi a terra con l'ausilio dei tappeti.
- **Resistenza:** corsa nelle sue varianti, a ritmo continuo con variazioni di ritmo con l'utilizzazione della ginnastica aerobica – pre-atletica, esercitazione sotto forma di circuito.
- **Velocità:** corsa, salti, saltelli, balzi.
- **Flessibilità e Mobilità:** flessioni, piegamenti, torsioni, circonduzioni, inclinazioni.

Tutti gli esercizi sono stati eseguiti individualmente.

## 2) Pratica sportiva

Finalizzata al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali con l'ausilio di:

- **piccoli attrezzi**: funicella, palloni, palle mediche, tamburelli, racchette da beach tennis, racchette badminton, vortex.
- **grandi attrezzi**: tappeti, canestri, porte da calcetto, porte da calcio, rete pallavolo.

Attraverso le seguenti attività:

- **pallavolo** (fondamentali individuali e di squadra);
- **basket** (fondamentali individuali e di squadra);
- **calcetto** (fondamentali individuali e di squadra);
- **pallamano** (fondamentali individuali e di squadra);
- **beach tennis** (fondamentali individuali e di squadra);
- **ginnastica aerobica** (circuiti motori);
- **badminton** (fondamentali individuali e di squadra);
- **salto in alto** (esercizi propedeutici)
- **esercizi propedeutici al lancio del giavellotto** (lancio vortex)

## 3) Teoria

- Conoscenze essenziali dei regolamenti tecnici degli sport trattati;
- circuit training;
- terminologia scienze motorie;
- le capacità condizionali;
- apparato muscolare;
- parità di genere nello sport.