

**Liceo Scientifico**  
**“Michelangelo” - Cagliari**  
**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE 3<sup>a</sup> sez. E**  
**a.s. 2021/22**

La classe 3<sup>a</sup>E è formata da 23 alunni.

**1) TEST D'INGRESSO:**

Test per le capacità condizionali e coordinative

Test sulla mobilità articolare

**2) SVILUPPO CAPACITA'**

**CONDIZIONALI:**

**a) Potenziamiento fisiologico:**

- miglioramento della resistenza aerobica ed anaerobica, delle grandi funzioni organiche attraverso corse ripetute, intervallate, ritmi variati; esercizi per migliorare la velocità di reazione e la prontezza di riflessi;
- esercizi per migliorare la rapidità di esecuzione;
- esercizi per migliorare la velocità di spostamento;
- esercizi per lo sviluppo della velocità nei giochi di squadra.

**b) Attività per migliorare la forza muscolare:**

- esercizi a carico naturale;
- esercizi di opposizione e resistenza;
- esercizi per tutti i settori corporei.

**c) Attività per migliorare la mobilità articolare:**

- esercizi a corpo libero;
- esercizi di stretching statico e dinamico;

**3) SVILUPPO CAPACITA' COORDINATIVE: a) Attività per migliorare l'equilibrio:**

- esercizi di equilibrio statico, dinamico e in fase di volo;
- esercizi di preacrobatica.

**b) Attività per migliorare la coordinazione generale:**

- esercizi di coordinazione spazio-temporale;
- esercizi di coordinazione oculo-manuale;
- esercizi di coordinazione oculo-podalica; esercizi con la funicella.

**4) CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO:**

**a) giochi vari di destrezza convenzionali e non;**

**b) giochi sportivi;**

**c) apprendimento di fondamentali tecnici di complessa esecuzione e ricerca di soluzioni motorie personali, compiti di arbitraggio.**

#### 5) CONOSCENZA,TEORIA E PRATICA GIOCHI E ATTIVITA' SPORTIVE

- a) Pallavolo: consolidamento tecnico-i fondamentali: palleggio, bagher, battuta, muro, schiacciata. Regolamento.
- b) Badminton: fondamentali. Scambi liberi. Regolamento.
- c) Calcio e Calciotto : fondamentali e tecnica. Gioco.
- d) Beach tennis: regole principali del gioco; fondamentali individuali e di squadra; aspetti tecnici.
- e) Atletica: velocità 50 metri piani; salto in lungo da fermi; lancio della palla medica.

PARTE TEORICA E PARTE RIGUARDANTE ARGOMENTI DI ED. CIVICA; ATTIVITA' SVOLTA ANCHE IN DAD ATTRAVERSO PIATTAFORMA SCOLASTICA "MICROSOFT TEAMS" : la pratica del doping nello sport; evoluzione degli sport, storia delle Olimpiadi, le Olimpiadi moderne; eventi socio culturali avvenuti durante alcune edizioni dei giochi olimpici moderni; fondamentali nei giochi sportivi, sport e società, sport e socializzazione; i limiti sportivi e mentali nelle varie discipline.

Cagliari 10/06/2021

Il docente di Scienze Motorie  
Prof. Marcello Floris