



## 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.edu.it](http://www.liceomichelangelo.edu.it)

### Programma scolastico – 4°A Tradizionale

Anno scolastico 2021/2022

### Materia: Scienze Motorie e Sportive

#### PRATICA

- Esercitazioni a corpo libere per l'incremento delle capacità coordinative, di equilibrio, di percezione del proprio corpo, in situazione statica e dinamica.
- Consolidamento schemi motori e miglioramento delle capacità organico-muscolari e neuro-muscolari
- Esercitazioni per la tecnica di corsa (andature, skip, sprint)
- Esercitazioni psicocinetiche volte a migliorare la rapidità di risposta ad uno stimolo e la forza reattiva
- Importanza di un riscaldamento completo secondo i principi della gradualità e progressione del lavoro
- Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare
- Progettazione ed esposizione di una presentazione su ppt
- Lavoro in gruppo di progettazione ed esposizione di una lezione pratica su uno sport a scelta
- Test fisici su capacità condizionali
- Fondamentali sullo sport dell'Ultimate frisbee

#### TEORIA

- Conoscenza teorica degli schemi motori di base e delle capacità coordinative di base e specifiche
- Linee guida sull'utilizzo di programmi per la creazione di materiale audio-visivo e per il corretto utilizzo delle TIC
- Conoscenza di diverse discipline sportive
- Intolleranze, allergie e l'importanza della vitamina D

Il docente

Gli alunni

Prof. Andrea Mandis