

LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO" DI CAGLIARI
ANNO SCOLASTICO 2021-2022
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 4^C sa
Docente: prof.ssa Antonella Ignazia Floris

PROGRAMMA SVOLTO:

PARTE TEORICA

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-podalica.
- 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.
- Calcio: conduzione di palla, passaggio, tiro e organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico.

PARTE TEORICA

Il linguaggio tecnico specifico.

Regolamento degli sport praticati durante le esercitazioni pratiche.

Le origini dell' atletica leggera. Corse di velocità, di resistenza, con ostacoli.

I salti in elevazione e in estensione.

Il salto in alto (la tecnica sforbiciata, la tecnica ventrale, la tecnica Fosbury). Salto con l' asta.

Salto in estensione: lungo, triplo.

Lanci: disco; peso, martello giavellotto.

La marcia. La staffetta.

Le prove multiple: Decathlon. Eptathlon

Sport e le patologie da freddo: congelamento e ipotermia.

Difendere la nostra salute: le dipendenze. Uso di farmaci nello sport.

Le sostanze e i metodi sempre proibiti.

Le sostanze e i metodi proibiti durante la competizione.

Le sostanze proibite in particolari sport. I danni dell' alcol.

Il Docente

Antonella Ignazia Floris

Cagliari, 1/06/2022