

LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO" DI CAGLIARI  
ANNO SCOLASTICO 2021-2022  
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE  
CLASSE 5<sup>^</sup>C sa  
Docente: prof.ssa Antonella Ignazia Floris

PROGRAMMA SVOLTO

PARTE PRATICA

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-podolica.
- Esercitazioni sulla destrezza dei movimenti.

Esercizi per il consolidamento dello schema corporeo e per l'acquisizione di gesti atletici e sportivi

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

- Regolamento degli sport praticati durante le esercitazioni pratiche.
- Le origini dell' atletica leggera. Corse di velocità, di resistenza, con ostacoli. La maratona.
- I colpi di calore. Le conseguenze del freddo intenso. Il congelamento. L' ipotermia
- Regolamento degli sport praticati durante le esercitazioni pratiche.
- 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, 01/06/2022