

LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO" DI CAGLIARI  
ANNO SCOLASTICO 2021-2022  
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE  
CLASSE 5^D 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.

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

## PARTE TEORICA

- Il linguaggio tecnico specifico.
- Regolamento degli sport praticati durante le esercitazioni pratiche.
- La regolazione della temperatura corporea. Il colpo di calore. Le conseguenze del freddo intenso: il congelamento. L'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.

Cagliari, 01/06/2022

Il Docente  
*Antonella Ignazia Floris*