

Liceo Scientifico
“Michelangelo” - Cagliari

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 5^a sez. E

a.s. 2021/22

La classe 5^aE è formata da 22 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 o 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-podolica; 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-fondamentali: palleggio, bagher, battuta, muro, schiacciata. Regolamento. Arbitraggio-
- b) Badminton: fondamentali. Scambi liberi. Regolamento. Arbitraggio.
- 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; ATTIVITA' SVOLTA ANCHE IN DAD ATTRAVERSO PIATTAFORMA SCOLASTICA "MICROSOFT TEAMS" : studio del rachide; patologie del rachide; 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 10/06/2022

Il docente di Scienze Motorie
Prof. Marcello Floris