

Liceo Scientifico
“Michelangelo” – Cagliari

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1^a sez. B

a.s. 2023/24

Anno scolastico 2023/2024

Classe I B

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Contenuti affrontati nell'arco dell'anno scolastico 2023/2024

- 1) Potenziamento fisiologico
- 2) Pratica sportiva
- 3) Contenuti teorici

1) Potenziamento fisiologico attraverso l'allenamento alla:

- **Forza:** Corsa, salti, esercizi a corpo libero, esercizi a terra con l'ausilio dei tappeti.
- **Resistenza:** corsa nelle sue varianti, a ritmo continuo con variazioni di ritmo con l'utilizzazione della ginnastica aerobica – pre-atletica, esercitazione sotto forma di circuito.
- **Velocità:** corsa, salti, saltelli, balzi.
- **Flessibilità e Mobilità:** flessioni, piegamenti, torsioni, circonduzioni, inclinazioni.

Tutti gli esercizi sono stati eseguiti individualmente e in coppia.

2) Pratica sportiva

Finalizzata al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali con l'ausilio di:

- **piccoli attrezzi:** funicella, palloni, racchette da beach tennis, racchette badminton.
- **grandi attrezzi:** tappeti, canestri, porte da calcetto, porte da calcio, rete pallavolo.

Attraverso le seguenti attività:

- **Pallavolo** (fondamentali individuali e di squadra);
- **Pallacanestro** (fondamentali individuali e di squadra);
- **Calcio a 5** (fondamentali individuali e di squadra);
- **Pallamano** (fondamentali individuali e di squadra);
- **Ginnastica Functional** (circuiti motori);
- **Badminton** (fondamentali individuali e di squadra);
- **Dodgeball** (fondamentali di squadra);
- **Beach Tennis** (Progetto con esperto esterno);

3) Teoria

- Terminologia tecnica delle Scienze Motorie e Nomenclatura delle posizioni corporee nello spazio;
- Assi e Piani di movimento;
- Cenni dei regolamenti tecnici degli sport trattati (Pallavolo e Pallamano)
- Il Fair Play (**Ed Civica**)

I rappresentanti di classe

La docente

Silvia Tiroto

Cagliari, 07/06/2024

