



## **LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO"**

Via Dei Donoratico - 09131 CAGLIARI

c.f.80010550921 - Tel.070/41917-Fax 070/42482

e-mail: caps04000L@istruzione.it - [caps04000L@pec.istruzione.it](mailto:caps04000L@pec.istruzione.it)

sito web: [www.liceomichelangelo.edu.it](http://www.liceomichelangelo.edu.it)

### **PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE**

**A.S. 2023/2024**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: ROBERTA RUGGIU**

**CLASSE: 1C SA**

### **PROGRAMMA SVOLTO**

**Riscaldamento:** andature, rullata completa del piede, skip alto/basso, corsa calciata, passo laterale, passo saltellato, corsa in avanti, corsa all'indietro, saltelli a piedi uniti, saltelli su un solo piede

**Stretching:** preparazione alla fase centrale dell'allenamento con l'allungamento e il riscaldamento delle articolazioni dei vari distretti corporei: articolazione della caviglia, delle ginocchia, delle anche, del busto, delle spalle, dei polsi, del collo. Allungamento dei maggiori muscoli interessati all'attività: muscoli superficiali e profondi.

**Giochi presportivi:** staffette, tris con i coni, ruba bandiera (variante), tiro alla fune, dodgeball

#### **Esercizi a corpo libero:**

Esercitazioni per il miglioramento della funzione cardio-respiratoria

Esercizi di mobilizzazione articolare e della elasticità muscolare

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

Potenziamento muscolare con esercizi a carico naturale

Pre atletica generale

Esercizi di coordinazione

Esercizi di equilibrio

Esercizi di orientamento spazio-temporali

Esercizi di destrezza

Giochi codificati e non codificati

Esercitazioni individuali

Esercitazioni capacità condizionali e coordinative

### **Uso tecnico di piccoli e grandi attrezzi:**

Allenamenti a circuiti per potenziamento forza muscolare, con utilizzo di manubri, tappetini, cronometro e musica. Verticale alla spalliera.

Allenamenti a circuiti per potenziamento dei gesti tecnici della pallavolo.

Esercitazioni sui materassi della capovolta avanti, indietro, passando per la verticale.

Esercitazioni del salto della fune: da soli, in coppia, in gruppi.

### **Test motori:**

Salto in lungo da fermo: eseguire un salto avanti il più lungo possibile. Valutazione della forza esplosiva degli arti inferiori.

Lancio in piedi della palla medica da 3kg: lanciare la palla il più lontano possibile. Valutazione della forza esplosiva degli arti superiori

Navetta 30m: correre velocemente fino alle linee indicate (centrocampo-tre metri; tre metri-centrocampo e fondocampo). Valutazione della capacità di accelerazione, equilibrio dinamico, cambio di senso.

Salto della fune: eseguire il maggior numero di salti in 30". Valutazione della coordinazione, tempismo, forza degli arti inferiori.

### **Badminton:**

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: esercizi con la racchetta e il volano. Esecuzione della battuta dal basso, di rovescio, dall'alto. Lanci corti e lunghi, modulazione della forza muscolare, esercizi 1vs 1, 2vs 2. Partita.

### **Pallavolo:**

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro. Esercizi propedeutici e partita.

### **Pallacanestro:**

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo, stop a 1 tempo e a 2 tempi. Esercizi propedeutici e partite 3 vs 3/5 vs 5

### **Beach tennis:**

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: Esercizi con la racchetta e la pallina. Fondamentali e mini tornei.

**Teoria:****Incontro con l'anatomia**

1. Introduzione all'anatomia; 1.1 com'è organizzato il corpo umano; 1.2 i termini anatomici; 1.3 come parlare del corpo umano; 1.4 gli assi e i termini di movimento;
2. L'apparato locomotore: 2.1 lo scheletro; 2.2 la funzione delle ossa e il tessuto osseo; 2.3 la struttura delle ossa; 2.4 la crescita delle ossa; 2.5 la classificazione delle ossa; 2.6 le ossa della testa; 2.7 le ossa del tronco; 2.8 le ossa degli arti superiori; 2.9 le ossa degli arti inferiori

**Educazione civica:****Muoversi per stare in forma**

1. La nostra salute: 1.1 che cos'è la salute; 1.2 l'aspettativa di vita; 1.3 la salute e prevenzione
2. L'importanza dell'attività motoria; 2.1 mantenere uno stile di vita attivo; 2.2 le regole contro la sedentarietà; 2.3 scegliere il tipo di attività fisica

Cagliari, 03/06/2024

**La docente:** Roberta Ruggiu