

LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO" DI CAGLIARI

ANNO SCOLASTICO 2023-2024

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 1^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-podalica.
- Esercitazioni sulla destrezza dei movimenti.

GIOCHI SPORTIVI

- La Pallavolo: storia della pallavolo, il campo da gioco, la rete, il gioco, i ruoli, le regole. I fondamentali individuali: la battuta, il bagher, il palleggio, la schiacciata, il muro. I ruoli. L'arbitraggio. Il fair play nella pallavolo.
- Calcio A5: conduzione di palla, passaggio, tiro e organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico.
- Giochi motori con la palla: la palla prigioniera sportiva

- Badminton: la storia, il gioco, il campo, i fondamentali (il servizio, diritto, rovescio,) i colpi da fondo campo (clear, drop, smash). Colpi da metà campo o vicini alla rete (drive, Lob, net drop).
I falli. I colpi nulli (Lets). Tecnica e colpi base (Net, lift, drop, smash, clear).

PARTE TEORICA

- Il primo soccorso: la richiesta di soccorso. Che cosa fare in caso d' incidente stradale. Differenza tra emergenza e urgenza. Il primo intervento con infortunato incosciente. Il primo intervento con infortunato cosciente. La posizione di sicurezza. La posizione antishock. La manovra GAS. La chiamata di soccorso. L' epistassi. La perdita di sensi. Il colpo di calore.
Le lesioni dei tessuti: la contusione, la ferita, le emorragie (interne ed esterne). Le lesioni muscolari: lo stiramento muscolare, il crampo muscolare, lo strappo muscolare. Le lesioni scheletriche: la distorsione.
- Il sistema scheletrico e le articolazioni
- Assi e piani. Le attitudini. Gli atteggiamenti. Le posizioni fondamentali. I movimenti fondamentali. Principali impugnature.
- Regolamento degli sport praticati durante le esercitazioni pratiche.
- Il linguaggio tecnico specifico.

Cagliari, 04/06/2024

Gli alunni

Il Docente
Antonella Ignazia Floris