



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

sito web: www.liceomichelangelo.it

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ANNO 2023-2024

Classe 2, sezione A, indirizzo sportivo.

Docente Nicola Campus

Libro di testo consigliato: Più che sportivo, Del Nista, Parker, Tasselli, Ed. G. D'Anna.

Attività di conoscenza e socializzazione

Test motori finalizzati alla valutazione e alla presa di coscienza delle capacità motorie condizionali:

- Forza resistente della muscolatura addominale (Plank test)
- Forza esplosiva degli arti superiori (lancio della palla medica)
- Mobilità articolare generale e specifica del tratto lombo sacrale (test di allungamento)
- Forza esplosiva degli arti inferiori (Sargent test)
- Forza arti superiori (piegamenti)
- Forza degli arti superiori (Chin-up test)
- Forza muscoli del core (Plank)
- Forza veloce (corsa sui 30m)

Miglioramento delle capacità coordinative:

- Esercizi specifici eseguiti principalmente durante il riscaldamento in vista del gioco sportivo prescelto.
- Test di coordinazione/destrezza di Harre;
- Circuiti di destrezza.

Tecniche di allungamento e recupero: stretching.

Giochi sportivi:

Pallavolo:

- Conoscenze delle regole di gioco;
- Esercitazioni per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta. Tattiche di gioco, ricezione e attacco;

Tennis tavolo:

- Conoscenza delle regole di gioco;
- Esercitazioni in singolo e doppio.

Badminton:

- Conoscenza delle regole del gioco;
- Esercitazioni per lo sviluppo dei fondamentali individuali (Battuta dal basso, dritto, rovescio);

Programma teorico:

Lessico specifico della disciplina, assi e piani del corpo umano, posizioni fondamentali.

Apparato locomotore:

Sistema muscolare (anatomia e funzione)

- Generalità sui muscoli
- La contrazione muscolare
- Energetica della contrazione muscolare
- Tipi di contrazioni muscolari.

Il sistema scheletrico

- Generalità sul sistema scheletrico e sua suddivisione
- Tipi di ossa e funzione.

Apparato respiratorio (anatomia e funzione)

- Organi della respirazione

Cagliari, 09 giugno 2024

Il Docente
Nicola Campus