



## 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](http://www.liceomichelangelo.it)

### PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ANNO 2023-2024

Classe 3, sezione A, indirizzo tradizionale.

Docente Nicola Campus

Libro di testo consigliato: Più movimento slim, Fiorini Gian Luigi, Ed. Marietti scuola.

#### 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)
- Coordinazione generale (salto della funicella)
- Forza esplosiva degli arti inferiori (Sargent test)
- Forza muscoli del core (Plank)
- Forza degli arti superiori (Chin-up test)

Miglioramento delle capacità coordinative:

- Esercizi specifici eseguiti principalmente durante il riscaldamento in vista del gioco sportivo prescelto.

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;

Basket:

- Conoscenza delle regole di gioco;
- Esercitazioni per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali: tiro, palleggio, terzo tempo.

Badminton:

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

Calcio: fondamentali di base

Ultimate frisbee:

- Conoscenza di base delle regole del gioco;
- Esercitazioni per lo sviluppo dei fondamentali individuali: lanci (dritto, rovescio); prese (due mani coccodrillo, due mani panino, una mano)
- Prove di gioco semplificate.

Programma teorico:

Lessico specifico della disciplina

Assi e piani del corpo umano

Apparato locomotore

- Cenni sui muscoli più importanti dell'apparato locomotore

:

Il sistema scheletrico

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

Apparato cardio vascolare (anatomia e funzione)

- Cuore, sangue, vasi.
- Modificazioni per effetto dell'allenamento.

Apparato respiratorio (anatomia e funzione)

- Organi della respirazione