

## 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 SVOLTO CLASSE 3<sup>a</sup>B sa SCIENZE MOTORIE A.S. 2023/2024

**Consolidare e potenziare le capacità motorie (Coordinative e Condizionali) e gli schemi motori (di base e non) in svariate situazioni (conosciute, nuove e complesse) con esecuzioni efficaci e personali.**

- I Test Motori (Prove di valutazione sulle proprie capacità motorie)
- Esercitazioni a corpo libero (circuiti)
- Esercizi di coordinazione generale e segmentaria (Andature pre-atletizzazione, Salto con la corda)
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica (Esercitazioni con palloni di varie discipl.)
- Esercizi di orientamento e reazione (Esercitazioni con stimoli visivi, acustici)
- Esercizi di destrezza e velocità (Esercitazioni con percorsi motori)

**Sport di squadra:** conoscere e saper applicare i fondamentali individuali e di squadra all'interno del gioco e delle regole.

- Giochi propedeutici ad alcuni sport di squadra: Palla base (baseball), Dodgeball e "Pallavolo semplificata" (no rete).
- Palla Tamburello: esercitazioni sull'acquisizione e il perfezionamento dei fondamentali individuali e gioco.
- Pallavolo: esercitazioni sull'acquisizione e il perfezionamento dei fondamentali individuali e gioco.
- Calcio: gioco.

**Sport individuali:** conoscere e saper applicare i fondamentali individuali delle principali discipline individuali e dell'atletica leggera.

- Corse veloci: 50m, 80m con partenza dai blocchi.
- Lancio del Vortex.
- Getto del peso.

#### **Argomenti teorici :**

- I test motori cosa sono, qual è la loro funzione
- Terminologia di base. Assi, piani, parti del corpo movimenti e posizioni.
- L'apparato locomotore: Ossa, Articolazioni e Muscoli.
- Origini e descrizione dell'atletica leggera: con particolare riferimento a corse veloci e getto del peso