

LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO" DI CAGLIARI

ANNO SCOLASTICO 2023-2024
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 3^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-omerale, coxo-femorale e della caviglia (circonduzioni, 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-podolica.
- Esercitazioni sulla destrezza dei movimenti.

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, regole di gioco .
- Calcio : conduzione di palla, passaggio, tiro e organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico.

- Pallacanestro: fondamentali individuali e di squadra, regole di gioco
- Giochi motori con la palla: palla prigioniera sportiva.
- Badminton: il gioco, campo di gioco, 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).

PARTE TEORICA

- Regolamento degli sport praticati durante le esercitazioni pratiche.
- Il rilassamento e il sonno.
Le teorie sulle funzioni del sonno:
 - Teoria del recupero:
 - Teoria della conservazione dell'energia:
 - Teoria dell'apprendimento:
 - Teoria della pulizia.
 - I cicli del sonno.
 - Il respiro come strumento di rilassamento. I diversi modi di respirare.
 - Il rilassamento finalizzato alle pratiche sportive

Gli alunni

Il Docente