

LICEO SCIENTIFICO STATALE “MICHELANGELO” DI CAGLIARI

ANNO SCOLASTICO 2023-2024
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 3^E 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.

- Giochi motori con la palla: la palla prigioniera sportiva.

PARTE TEORICA

- Sani stili di vita: Stile di vita e salute.
Attività fisica e salute.
La “guida” per una alimentazione sana.
La piramide alimentare
La promozione di stili di vita corretti
- Le dipendenze:
Le dipendenze da sostanze
Distinzione tra droghe leggere e droghe pesanti.
Il fumo di tabacco
L’abuso di alcol
Le dipendenze senza sostanze
- 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

