



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 4, 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 (sit-up)
- Mobilità articolare generale e specifica del tratto lombo sacrale (test di allungamento)
- Forza arti superiori (Chin-up test)
- Forza esplosiva degli arti inferiori (Sargent test)
- Forza muscoli del core (Plank)

Miglioramento delle capacità coordinative:

- Esercizi specifici eseguiti principalmente durante il riscaldamento in vista del gioco sportivo prescelto.
- Esercitazioni per il miglioramento dell'equilibrio.
- 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);

Ultimate frisbee:

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

Programma teorico:

Apparato locomotore

- Cenni sui muscoli più importanti dell'apparato loco motore

Il sistema scheletrico

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

Cenni sui traumi e alterazioni dell'apparato scheletrico.

Cagliari, 17 giugno 2024

Il Docente

Nicola Campus