



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 SVOLTO CLASSE 4^aB 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-podolica (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.
- Pallavolo: esercitazioni sull'acquisizione e il perfezionamento dei fondamentali individuali e gioco.
- Calcio: gioco.

Argomenti teorici:

- I test motori cosa sono, qual è la loro funzione
- Elementi di una sana alimentazione: Fabbisogno energetico, Macro e Micronutrienti funzioni e ripartizione nella dieta. La piramide alimentare.

Cagliari 6 Giugno 2023

Prof. Simone Perras