



## 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)

Anno scolastico 2023/2024

Classe 4°C

### PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Contenuti affrontati nell'arco dell'anno scolastico 2023/2024

- 1) Potenziamento fisiologico
- 2) Pratica sportiva
- 3) Contenuti teorici

#### 1) Potenziamento fisiologico attraverso l'allenamento alla:

- **Forza:** Corsa, salti, esercizi a corpo libero, esercizi a terra con l'ausilio dei tappeti.
- **Resistenza:** corsa nelle sue varianti, a ritmo continuo con variazioni di ritmo con l'utilizzazione della ginnastica aerobica – pre-atletica, esercitazione sotto forma di circuito.
- **Velocità:** corsa, salti, saltelli, balzi.
- **Flessibilità e Mobilità:** flessioni, piegamenti, torsioni, circonduzioni, inclinazioni.

Tutti gli esercizi sono stati eseguiti individualmente e in coppia.

## 2) Pratica sportiva

Finalizzata al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali con l'ausilio di:

- **piccoli attrezzi:** funicella, palloni, racchette da beach tennis, racchette badminton, racchette da tennistavolo.
- **grandi attrezzi:** tappeti, canestri, porte da calcetto, porte da calcio, rete pallavolo.

Attraverso le seguenti attività:

- **Pallavolo** (fondamentali individuali e di squadra);
- **Pallamano** (fondamentali individuali e di squadra);
- **Ginnastica Funzionale** (circuiti motori);
- **Badminton** (fondamentali individuali e di squadra);
- **Dodgeball** (fondamentali di squadra);
- **Beach Tennis** (Progetto con esperto esterno)
- **Test Motori:** Test esagono , Test Funicella, Test Plank

## 3) Teoria

- Conoscenze essenziali dei regolamenti tecnici degli sport trattati (Pallavolo e Pallamano)
- Le capacità coordinative;
- Il Primo soccorso ( **Ed Civica**)

Cagliari, 07/06/2024

Il docente

Silvia Tiroto