

## 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:** lanci palla medica, 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.

Gli esercizi sono stati eseguiti individualmente, in coppia e in piccoli gruppi.

### 2) Pratica sportiva

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

- **piccoli attrezzi:** funicella, palloni, palle mediche, tamburelli, racchette da beach tennis, racchette badminton, vortex, racchette tennistavolo.
- **grandi attrezzi:** tappeti, canestri, porte da calcio a 5 e pallamano, rete pallavolo, spalliera svedese, tavolo da tennistavolo

Con varie tipologie di esercitazioni:

- esercizi per il consolidamento dello schema corporeo e per l'acquisizione di gesti atletici e sportivi;
- esercizi di coordinazione;
- esercizi di equilibrio;
- esercizi di orientamento spazio – temporale;
- esercizi di destrezza;
- esercizi di lateralità;
- esercizi di mobilizzazione articolare ed elasticità muscolare;
- percorsi strutturati e circuiti;

- giochi codificati e non codificati;
- esercitazioni individuali;
- assistenza diretta e indiretta connessa alle attività;
- attività di arbitraggio.

Attraverso le seguenti attività:

- **pallavolo** (fondamentali individuali e di squadra);
- **basket** (fondamentali individuali e di squadra);
- **calcio a 5** (fondamentali individuali e di squadra);
- **pallamano** (fondamentali individuali e di squadra);
- **badminton** (fondamentali individuali e di squadra);
- **tennistavolo** (fondamentali individuali e di squadra);
- **ginnastica aerobica** (circuiti motori);
- **esercizi propedeutici al lancio del giavellotto** (lancio vortex);
- **test motori.**

### 3) Teoria

- Conoscenze essenziali dei regolamenti tecnici degli sport trattati;
- terminologia scienze motorie;
- le capacità condizionali;
- capacità coordinative generali e speciali;
- alimentazione (macronutrienti, micronutrienti, dispendio energetico, metabolismo basale e alimentazione dello sportivo);
- i sistemi energetici;
- le Olimpiadi moderne (dal 1896 al 1980);
- storia dello sport (dal 1800 ai totalitarismi);
- il doping.

Cagliari, 03/06/2024

Gli alunni

Il docente

Luca Sanna

---



---