



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.edu.it

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE

A.S. 2023/2024

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: ROBERTA RUGGIU

CLASSE: 5A SA

PROGRAMMA SVOLTO

Riscaldamento: andature, rullata completa del piede, skip alto/basso, corsa calciata, passo laterale, passo saltellato, corsa in avanti, corsa all'indietro, saltelli a piedi uniti, saltelli su un solo piede

Stretching: preparazione alla fase centrale dell'allenamento con l'allungamento e il riscaldamento delle articolazioni dei vari distretti corporei: articolazione della caviglia, delle ginocchia, delle anche, del busto, delle spalle, dei polsi, del collo. Allungamento dei maggiori muscoli interessati all'attività: muscoli superficiali e profondi.

Giochi presportivi: staffette, tris con i coni, ruba bandiera (variante), tiro alla fune, dodgeball

Esercizi a corpo libero:

Esercitazioni per il miglioramento della funzione cardio-respiratoria

Esercizi di mobilizzazione articolare e della elasticità muscolare

Esercizi per il consolidamento dello schema corporeo e per l'acquisizione di gesti atletici e sportivi

Potenziamento muscolare con esercizi a carico naturale

Pre atletica generale

Esercizi di coordinazione

Esercizi di equilibrio

Esercizi di orientamento spazio-temporali

Esercizi di destrezza

Giochi codificati e non codificati

Esercitazioni individuali

Esercitazioni capacità condizionali e coordinative

Uso tecnico di piccoli e grandi attrezzi:

Allenamenti a circuiti per potenziamento forza muscolare, con utilizzo di manubri, tappetini, cronometro e musica. Verticale alla spalliera.

Allenamenti a circuiti per potenziamento dei gesti tecnici della pallavolo.

Esercitazioni sui materassi della capovolta avanti, indietro, passando per la verticale.

Esercitazioni del salto della fune: da soli, in coppia, in gruppi.

Test motori:

Piegamenti sulle braccia: maggior numero in 30". Valutazione forza arti superiori.

Addominali sit up: maggior numero in 30". Valutazione forza addominale.

Navetta 5m x10: correre per 10 volte alla massima velocità possibile. Valutazione della reattività, velocità e cambio di senso.

Equilibrio monopodalico: mantenere l'equilibrio più a lungo possibile su una gamba (dopo 10 secondi chiudere gli occhi, dopo 20 secondi reclinare la testa all'indietro), eseguire uguale sull'altro arto. Valutazione della capacità di equilibrio alterando i sensi.

Pallavolo:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro. Esercizi propedeutici e partita.

Pallacanestro:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo, stop a 1 tempo e a 2 tempi. Esercizi propedeutici e partite 3 vs 3/5 vs 5

Beach tennis:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: lezione svolta grazie al progetto "Racchette in classe", eseguita in presenza di un istruttore tecnico. Esercizi con la racchetta e la pallina. Fondamentali e mini tornei.

Teoria:

Conoscenza del linguaggio specifico della disciplina affrontati nelle esercitazioni pratiche.

Sicurezza e primo soccorso:

1. la questione della sicurezza: 1.1 la sicurezza nella vita quotidiana; 1.2 la sicurezza nello sport;
2. il primo soccorso: 2.1 i traumi, le emergenze e le urgenze; 2.2 le emergenze: il pronto intervento in caso di perdita di coscienza
3. la traumatologia sportiva e la postura: le lesioni dei tessuti molli; i traumi cranici e spinali; i traumi oculari; le patologie acute e croniche di spalla e gomito; le patologie toraciche e addominali; la lombalgia; le patologie di sovraccarico di bacino e anca; le patologie acute e croniche del ginocchio; le patologie acute e croniche della caviglia; i traumi del piede
4. i colpi di calore e il congelamento: 4.1 il colpo di calore; 4.2 il congelamento

Educazione civica:

Difendere la nostra salute: le dipendenze

1. Le dipendenze: 1.1 che cos'è la dipendenza; 1.2 il fumo; 1.3 l'alcol; 1.4 le droghe; 1.5 la dipendenza da internet e videogiochi
2. Il doping: 2.1 le sostanze e i metodi sempre proibiti (in e fuori competizione); 2.2 le sostanze e i metodi proibiti durante la competizione; 2.3 le sostanze proibite in particolari sport
3. I disturbi alimentari
4. La sessualità sicura

Cagliari, 03/06/2024

La docente: Roberta Ruggiu