

LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO" DI CAGLIARI

ANNO SCOLASTICO 2023-2024  
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE  
CLASSE 5^E

Docente: Prof.ssa Chiara Quartu

PARTE PRATICA:

- Attività di conoscenza e socializzazione. Esercizi e giochi collaborativi con la palla, divisi in gruppi e squadre
- Test motori finalizzati alla valutazione e alla presa di coscienza delle capacità motorie condizionali:
  - Test dell'ostacolo esagonale (Equilibrio dinamico e coordinazione)
  - Test della navetta 5x10 metri ( Velocità - cambi di direzione)
  - Test della Funicella (coordinazione, tempismo, forza degli arti inferiori)
  - Test Addominali ( Forza addominale)
  - Test velocità 30 metri e 60 metri

Impostazione e importanza del corretto riscaldamento muscolare.

CAPACITÀ CONDIZIONALI:

VELOCITÀ:

- Esercitazioni di corsa veloce; corsa calciata; corsa rapida a ginocchia alte; esecuzioni ripetute; ripetute veloci; velocità del gesto tecnico.

FORZA:

- Esercizi di rafforzamento della muscolatura eseguiti a carico naturale, in circuito e con piccoli attrezzi, svolti singolarmente, in coppia o in gruppo. Lancio del Vortex (forza esplosiva arti superiori)

RESISTENZA:

- Corsa di resistenza su ritmi personali e su ritmi prestabiliti. Giochi ed esercizi finalizzati al miglioramento della resistenza aerobica.

MOBILITÀ ARTICOLARE:

- Esercizi col metodo dinamico per la mobilità del rachide, dell'articolazione scapolo-omerale, coxo- femorale e della caviglia (circondazioni, slanci, spinte, flessioni ecc.); esercizi col metodo statico (stretching) a carico naturale.

## CAPACITÀ COORDINATIVE:

- Esercitazioni sulle combinazioni motorie semplici e complesse.
  - Esercitazioni sulle capacità di controllo motorio.
  - Esercitazioni sull'accoppiamento dei movimenti.
  - Esercitazioni sull'equilibrio statico, dinamico e in fase di volo.
  - Esercitazioni sull'apprezzamento delle distanze e delle traiettorie.
  - Esercitazioni sulla coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica con pallone e con pallina da tennis.
  - Esercitazioni sulla destrezza dei movimenti.
  - Esercizi per il consolidamento dello schema corporeo e per l'acquisizione di gesti atletici e sportivi
- Esercizi con la funicella

## GIOCHI SPORTIVI

Aspetti essenziali della terminologia, fondamentali individuali e di squadra , regolamento e tecnica degli sport di squadra e individuali e a campo fisso:

Calcio, Basket, Pallavolo, Badminton, Tennis Tavolo, Dodgeball, Tennis

## PARTE TEORICA

- Terminologia delle Scienze Motorie, termini anatomici, assi e termini di movimento
  - Paramorfismi e dimorfismi - principi ginnastica posturale- Pilates
  - L'Allenamento e le sue fasi
  - Capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e flessibilità
  - Sicurezza, Primo Soccorso e Traumatologia Sportiva (Educazione Civica)
  - Regolamento degli sport praticati durante le esercitazioni pratiche.
- 

Cagliari, 01/06/2024

Il Docente

*Chiara Quartu*