

Liceo Scientifico Statale "Pitagora"

Selargius

Anno scolastico 2017/2018

PROGRAMMA DI Scienze Motorie e Sportive

Classe 3^a Sez. C Liceo sperimentale sportivo

Docente: Prof.ssa Rita Piu

- Capacità condizionali:

potenziamento fisiologico:

allenamento alla resistenza (efficienza del sistema cardiocircolatorio e respiratorio):

- "Metodi continui" tre tipi di attività, a velocità costante a ritmo variabile e intermittente a ritmo progressivamente accelerato:

tratti effettuati correndo, o eseguendo altri esercizi (balzi, skipping, sprint...) a media- alta intensità seguiti da altri esercizi effettuati a media o bassa intensità con recupero attivo.

Allenamento alla velocità:

esercizi per l'elasticità muscolare e della mobilizzazione articolare in generale e mirata e delle grandi funzioni organiche mediante esercitazioni sulla corsa e a corpo libero, percorsi e andature ginniche e atletiche: Esercizi per incrementare i tempi di reazione reattività e accelerazione: partenza da diverse posizioni, accelerazione su 6-7 metri. Esercizi individuali per migliorare i tempi di reazione" reattività e velocità " spostamenti con cambio di direzione.

Potenziamento muscolare:

esercizi a carico naturale; ripetizioni (movimenti uguali eseguiti in successione); serie (numero di volte); recupero (ripristino dello stato funzionale ottimale):

-esercizi: per la muscolatura del busto, del tronco e degli arti superiori e inferiori.

- Capacità coordinative:

-incremento e stabilizzazione mediante esercitazioni a corpo libero; andature ginniche e preatletiche; esercizi individuali, a coppie, in gruppo per incrementare le capacità di destrezza e di agilità; esercizi individuali per migliorare la mobilità articolare in generale e mirata.

-Percorsi di destrezza e di agilità: Esercizi in coppia, in gruppo per incrementare la capacità di sincronizzare i movimenti a ritmo e a tempo.

- Giochi sportivi:

Controllo del ritmo e degli schemi dinamici in situazione di esecuzione a ritmo ad intensità variabili "percorso".

Situazioni di lavoro per utilizzare e saper decodificare il linguaggio specifico della materia.

Pallavolo:

fondamentali di squadra e tattica di gioco.

Pallacanestro:

fondamentali di squadra, palleggio e tiro a canestro, passaggi.

Calcio a cinque.

Hockey.

Regolamento di gioco.

Arbitraggio.

“ DISCIPLINE SPORTIVE ”

-Corso (ore 20) di “Arrampicata” sportiva:
esercizi propedeutici e specifici per scalare bene.
L’uso dei materiali.
Parete artificiale.

Cenni di anatomia e fisiologia:

fisiologia applicata allo sport: apparato cardio-circolatorio e respiratorio; finalizzati all’età dell’alunno e dell’ alunna.

Educazione alla salute:

PRIMO SOCCORSO: come comportarsi, cosa fare e non fare:

le ustioni, le ferite, i traumi e le contusioni, l’ arresto cardiaco.

Introduzione alla didattica "Inclusiva" anche in ambito sportivo.

Argomenti interdisciplinari:

“il valore etico dello sport”:

Il fair play nello sport e nella vita.

La salute un diritto fondamentale:

le droghe uccidono difenditi:

il fumo, consigli per smettere; l’azione dell’alcol alcuni luoghi comuni da sfatare.

Educazione stradale: omissione di soccorso.

Selargius li, 05/06/2018

Gli alunni

.....

.....

.....

Il Docente

Prof.ssa Rita Piu