

Liceo Scientifico Statale “Pitagora” Selargius

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 1[^] B Anno Scolastico 2021/ 2022 Docente Prof.ssa Luciana Moi

PARTE TECNICO-PRATICA

Potenziamento Fisiologico

Capacità condizionali:

- Miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie, della **resistenza aerobica** tramite esercizi a corpo libero svolti con esecuzioni prolungate ad intensità media, esercitazioni svolte in aerobiosi;
- esercizi sulla **mobilità articolare** per l'incremento dell'escursione del cingolo scapolo - omerale, dell'articolazione coxo-femorale, del rachide e delle articolazioni in toto;
- esercizi di **potenziamento** degli arti inferiori, superiori, della muscolatura addominale e del dorso, (esercizi con i piccoli attrezzi, funicella, bacchette e pesetti). circuito sulla forza (work 30"/rest. 10). Tabata timer;
- esercizi sulla **flessibilità** (Stretching), riguardanti i vari distretti muscolari;
- esercizi di **rielaborazione** dello schema corporeo;
- esercizi di **coordinazione** arti superiori e inferiori, esercizi di **coordinazione** oculo-manuale e oculo-podalica;
- lo Yoga, il saluto al sole;
- i cinque esercizi Tibetani;
- la tecnica respiratoria nel potenziamento addominale.

GIOCHI SPORTIVI

La Pallavolo:

- caratteristiche e scopo del gioco;
- le regole principali per arbitrare e giocare;
- i fondamentali individuali: la battuta dall'alto e dal basso, il Bagher, il palleggio, la schiacciata, il pallonetto e il muro, la posizione dei giocatori in campo.

Il Badminton:

- caratteristiche e scopo del gioco;
- regole principali;
- i fondamentali tecnici.

Pallatamburello:

- caratteristiche e scopo del gioco;
- regole principali;
- i fondamentali tecnici.

PARTE TEORICA

L'apparato scheletrico:

- funzioni dell'apparato scheletrico;
- i tipi di ossa;
- ossa del capo, del tronco, del bacino, degli arti superiori e inferiori;
- differenza tra midollo osseo e midollo spinale.

Il sistema muscolare:

- cenni sul sistema muscolare (nomenclatura dei principali gruppi muscolari).

Educazione alla salute:

- I capisaldi di una salute dinamica: attività motoria, buona alimentazione e corretto stile di vita;
- cenni sulla corretta alimentazione;
- i principi nutritivi: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali, acqua.

Selargius 8 Giugno 2022

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE CIVICA

Classe 1^ B Anno Scolastico 2021 / 2022 Docente Prof.ssa Luciana Moi

Educazione alla salute:

- articolo 32 della Costituzione;
- i capisaldi di una salute dinamica: attività motoria, buona alimentazione e corretto stile di vita;
- visione del film documentario: ***Super Size Me***, riassunto e recensione;
- i principi nutritivi: i macronutrienti e i micronutrienti;
- la corretta alimentazione.

Selargius 8 Giugno 2022

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi