

Liceo Scientifico Statale “Pitagora” Selargius

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 3^A B Anno Scolastico 2021/ 2022 Docente Prof.ssa Luciana Moi

PARTE TECNICO-PRATICA: Potenziamiento Fisiologico

Le Capacità condizionali

Resistenza:

- Miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie, della **resistenza aerobica** tramite esercizi a corpo libero svolti con esecuzioni prolungate ad intensità media, esercitazioni svolte in aerobiosi, propedeutici e andature dell'atletica leggera;

Mobilità articolare:

- esercizi per l'incremento dell'escursione del cingolo scapolo-omeroale, dell'articolazione coxo-femorale, del rachide e delle articolazioni in toto;

Forza:

- 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;

Capacità coordinative:

- esercizi di **rielaborazione** dello schema corporeo;
- esercizi di **coordinazione** arti superiori e inferiori, esercizi di **coordinazione** oculo-manuale e oculo-podalica;

Equilibrio:

- 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 Calcio:

- caratteristiche e scopo del gioco;
- le regole principali per arbitrare e giocare;
- fondamentali individuali: controllo della palla e ricezione, il calcio e il passaggio della palla, colpo di testa e parata.

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

Il sistema muscolare:

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

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE CIVICA

Classe 3^A B Anno Scolastico 2021 / 2022 Docente Prof.ssa Luciana Moi

Educazione alla salute:

- i cardini della salute dinamica: corretta alimentazione, attività motoria e un sano stile di vita;
- visione di due video su *You Tube*;

1° video: ***Un Farmaco Chiamato Sport***

- I benefici del movimento su tutti gli apparati (scheletrico, articolare, muscolare, nervoso, endocrino);

2° video: ***La Corretta alimentazione,***

- i carburanti dell'organismo: I macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) e i micronutrienti (vitamine e sali minerali): la distribuzione corretta dei pasti nell'arco della giornata.
L'importanza dell'idratazione.

Selargius 8 Giugno 2022

La Docente

Luciana Moi