

Liceo Scientifico Statale “Pitagora” Selargius

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 4[^] 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;
- la tecnica respiratoria nel potenziamento addominale.
- esercizi sulla **flessibilità** (Stretching), riguardanti i vari distretti muscolari;

Capacità coordinative:

- esercizi di **affinamento** degli schemi motori;
- esercizi di **coordinazione** arti superiori e inferiori, esercizi di **coordinazione** oculo-manuale e oculo-podalica, esercizi di equilibrio;

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.

Selargius 8 Giugno 2022

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE CIVICA

Classe 4[^] B Anno Scolastico 2021 / 2022 Docente Prof.ssa Luciana Moi

Adotta un diritto:

- agenda 2030, il diritto all'uguaglianza, alla libertà e all'istruzione;
- visione del film: ***Coach Carter***, riassunto e recensione;

Selargius 8 Giugno 2022

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi