

Liceo Scientifico Statale “Pitagora”

Selargius(Ca)

Anno scolastico 2021/2022

PROGRAMMA svolto di Scienze Motorie e Sportive

Classe 4 Sez. C Liceo Scientifico Sperimentale Sportivo

Docente: prof.ssa Rita Piu

- Capacità condizionali

potenziamento fisiologico:

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

- esercizi con la funicella di modesta ed elevata intensità:

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

andature ginniche e preatletiche, 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 mobilitazione articolare in generale e mirata e delle grandi funzioni organiche mediante esercitazioni sulla corsa e a corpo libero, andature ginniche e atletiche:

-esercizi in decubito prono e supino.

esercizi con la funicella di intensità variabile.

Esercizi di defaticamento.

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:

andature ginniche, preatletiche e atletiche.

- esercizi in decubito supino e prono.

- Capacità coordinative:

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

- esercizi di coordinazione composta e complessa.

esercizi con la funicella di intensità variabile.

LABORATORIO DI TENNIS (Piano Triennale dell'Offerta Formativa)

“ Circolo Tennis “ Selargius

Pratica: (campi del circolo Tennis)

Tecnica e regolamento del gioco tennis.

Fondamentali individuali del tennis.

Fondamentali di gioco

LABORATORIO DI ATLETICA (Piano Triennale dell'Offerta Formativa)

“ASD Libertas Campidano”

PRATICA: (campo sportivo comunale di Selargius)

tecnica e regolamento delle discipline individuali dell'atletica:

uscita dai blocchi e velocità;

staffetta 4x100

Salto in lungo;

Salto agli ostacoli: esercizi specifici.

Salto in alto;

Giochi di squadra

Pallavolo:

fondamentali individuali.

Schemi di gioco;
gioco di pallavolo.

Argomenti interdisciplinari

“il valore etico dello sport” :

Salute e benessere:

Relazione tra sport e ambiente: l'importanza di praticare sport in un'ambiente sano.

Il senso di responsabilità individuale . “ Fair Play”

Selargius, 03/06/2022

Alunni:

Docente

Prof.ssa Rita Piu