

Liceo Scientifico Statale “Pitagora”

Selargius(Ca)

Anno scolastico 2021/2022

PROGRAMMA svolto DI Scienze Motorie e Sportive

Classe 4[^] Sez. H Liceo Scientifico Linguistico

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:

andature ginniche e preatletiche, a media- alta intensità seguiti da altri esercizi effettuati a media o bassa intensità con recupero attivo.

Esercizi con la funicella di intensità variabili.

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 “ speed ladder” (scaletta) per incrementare reattività e velocità.

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:

esercizi in decubito prono e supino;

andature con la funicella di modesta intensità;

andature per incrementare la forza esplosiva del piede:

esercizi “ speed ladder” (scaletta), percorso.

- Capacità coordinative:

-incremento e stabilizzazione mediante esercitazioni a corpo libero; andature ginniche e preatletiche; esercizi individuali, con la funicella, con speed ladder (scaletta) per incrementare le capacità di destrezza e di agilità; esercizi individuali per migliorare la mobilità articolare in generale e mirata.

Tecniche di rilassamento: “ Yoga”.

Giochi di squadra:

Pallavolo:

regolamento e tecnica del gioco;

fondamentali di gioco: schemi di gioco e ruoli del pallavolista.

Partite di pallavolo.

Pallacanestro:

palleggi in varie direzioni a tempo differenziato, tiri a canestro da fermi e in movimento;

gioco propedeutico alla pallacanestro.

Badminton: fondamentali tecnici del gioco.

Argomenti interdisciplinari

“il valore etico dello sport” :

Salute e benessere: Art.32 della Costituzione:

La responsabilità individuale.

“ Nutrizione e idratazione sostenibile per l’atleta e per l’ambiente

Selargius li, 03/06/ 2022

Docente

prof.ssa Rita Piu

