

Liceo Scientifico Statale “Pitagora”

Selargius(Ca)

Anno scolastico 2021/2022

PROGRAMMA svolto di “ Scienze Motorie e Sportive”

Classe 2^ Sez.F

Docente: prof.ssa Roberta Spiga

Test motori

- Test di flessibilità dei muscoli ischio-crurali
- Test di velocità sui 35 metri
- Test della funicella

Sport di squadra

Pallavolo

Il campo di gara
Regolamento e tecnica;
I fondamentali individuali

Pallacanestro

Il campo di gara
Regolamento e tecnica
I fondamentali individuali

Calcio

Il campo di gara
Regolamento e tecnica
I fondamentali individuali

Dodgeball

Il campo di gara
Regolamento e tecnica
I fondamentali individuali

Ping Pong

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 esercizi effettuati a media o bassa intensità con recupero attivo.

Esercitazione con la funicella

Allenamento alla velocità:

esercizi per l’elasticità muscolare e per la mobilitazione articolare in generale e mirata e delle grandi funzioni organiche mediante esercitazioni sulla corsa e a corpo libero, andature ginniche e atletiche:

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 con l’ausilio dei manubri.

- Allenamento delle 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

- **Valutazioni pratiche sui circuiti ideati dagli alunni**

ARGOMENTI TEORICI

- **Il sistema scheletrico**
- **Il sistema muscolare**
- **Paramorfismi e dismorfismi**
- **I rischi della sedentarietà**

Cenni teorici sulle seguenti discipline:

- Calcio
- Basket
- Rugby
- Pallavolo
- Arti marziali
- Body building
- Nuoto
- Capoeira
- Danza
- Ping pong
- Danza latino americana

Insegnamenti interdisciplinari:

Educazione civica: L'agenda 2030

Selargius, 03/06/2022

Docente

Prof.ssa Roberta Spiga