

Liceo Scientifico Statale “Pitagora” Selargius

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 1[^] B Anno Scolastico 2022/ 2023 Docente Prof.ssa Luciana Moi

PARTE TECNICO-PRATICA

Potenziamento Fisiologico

Capacità condizionali e coordinative

- Miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie, della ***resistenza aerobica*** tramite corsa prolungata ed esercizi a corpo libero svolti con esecuzioni prolungate ad intensità media, esercitazioni svolte in aerobiosi e non.
- esercizi sulla ***mobilità articolare*** per l'incremento dell'escursione del cingolo scapolo - omerale, dell'articolazione coxo-femorale, del rachide e delle articolazioni in toto;
- esercizi di ***potenziamento*** degli arti inferiori, superiori, della muscolatura addominale
- e del dorso, (esercizi con i piccoli attrezzi, funicella, bacchette e pesi).

Circuito sulla **forza** (work 30”/rest. 10). Tabata timer;

- esercizi sulla ***flessibilità*** (Stretching), riguardanti i vari distretti muscolari e articolari
- esercizi di ***rielaborazione*** dello schema corporeo;
- esercizi di ***coordinazione*** arti superiori e inferiori, esercizi di ***coordinazione*** oculo-manuale e oculo-podalica
- Percorsi di **Destrezza** a tempo
- la tecnica respiratoria negli esercizi potenziamento
- 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

Football Americano

- caratteristiche e scopo del gioco;
- regole principali;
- i fondamentali tecnici (lezione con esperto)

Rugby flag

- caratteristiche e scopo del gioco;
- regole principali;
- i fondamentali tecnici (lezione con esperto);
- Progetto Decathlon.

PARTE TEORICA

L'apparato scheletrico:

- funzioni dell'apparato scheletrico;
- i tipi di ossa;
- ossa del capo, del tronco, del bacino, degli arti superiori e inferiori;

- differenza tra midollo osseo e midollo spinale.

Il sistema muscolare:

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

Educazione alla salute:

- I capisaldi di una salute dinamica: attività motoria, buona alimentazione e corretto stile di vita;
- cenni sulla corretta alimentazione;
- i principi nutritivi: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali, acqua.

Selargius 10 Giugno 2023

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE CIVICA

Classe 1^ B Anno Scolastico 2022 / 2023 Docente Prof.ssa Luciana Moi

Educazione alla salute:

- articolo 32 della Costituzione;
- i capisaldi di una salute dinamica: attività motoria, buona alimentazione e corretto stile di vita;
- visione del film documentario: ***Super Size Me***, riassunto e recensione;
- la corretta alimentazione.

Selargius 10 Giugno 2023

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi