

PROGRAMMA A.S. 2022/23

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: CRISTIANA DEMARTIS

Classe: 1E liceo Pitagora

Contenuti Pratici:

- Esercizi a carico naturale e/o con piccoli carichi per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative (individuali, a coppie, a gruppi, in percorsi e circuiti), privilegiando attività ludiche aerobiche e coordinative. Corsa moderata per il raggiungimento della resistenza aerobica considerando tempi minimi di 10 minuti e massimi di 20. Esperienze di allenamento a media e alta intensità: percorsi e circuiti . Giochi sportivi di squadra e individuali regolamento, arbitraggio: Pallavolo, Atletica, Frisbee, Badminton, Ginnastica artistica, Pallamano.
- Esercizi segmentari, a corpo libero con utilizzo di piccoli attrezzi come palloni, coni, ostacoli, cerchi, fune, funicelle, nei vari atteggiamenti e posizioni spaziali.
- Esercizi a corpo libero con l'utilizzo di grandi attrezzi come cavallo, cavallina, spalliera, trave, pertica.
- Esercizi con la musica per stimolazione capacità coordinative (ritmo, accoppiamento, coordinazione spazio temporale...)

Contenuti Teorici:

- Apparato musco-scheletrico
- Piramide alimentare: micro e macronutrienti, diabete e insulina
- La terminologia specifica, delle attività praticate, i concetti, le definizioni alla base del movimento (Capacità Condizionali e Coordinative)
- Conoscenze anatomiche e fisiologiche dell'apparato locomotore
- Sport di squadra regolamento-fondamentali: Pallavolo, Atletica,
- Rugby, Football americano, ballo sardo (progetto con istruttori esterni)

EDUCAZIONE CIVICA:

- Partecipazione alla rappresentazione teatrale "Cagliari 1943: la guerra dentro casa "

La Docente
Cristiana Demartis