

Liceo Scientifico Statale “Pitagora” Selargius

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

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

PARTE TECNICO-PRATICA

Potenziamento Fisiologico

Capacità condizionali:

- Miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie, della ***resistenza aerobica*** tramite esercizi a corpo libero svolti con esecuzioni prolungate ad intensità media, esercitazioni svolte in aerobiosi;
- 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 pesetti)
- Lavoro a Circuito sulla ***forza*** (work 30”/rest. 10). Tabata timer;
- esercizi sulla ***flessibilità*** (Stretching), riguardanti i vari distretti muscolari;
- esercizi di ***rielaborazione*** dello schema corporeo;
- esercizi di ***coordinazione*** segmentaria arti superiori e inferiori, esercizi di ***coordinazione*** oculo-manuale e oculo-podalica;
- l'importanza della tecnica respiratoria negli esercizi

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; la posizione dei giocatori in campo.

Il Badminton:

- caratteristiche e scopo del gioco
- **Basket**
- regole principali;
- i fondamentali tecnici.

Pallatamburello:

- caratteristiche e scopo del gioco;
- regole principali;
- i fondamentali tecnici.

Rugby flag

- caratteristiche e scopo del gioco;
- regole principali;
- i fondamentali tecnici.

Football Americano

- caratteristiche e scopo del gioco;
- regole principali;
- i fondamentali tecnici.

Il ballo sardo :

- i passi base.

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

L'apparato Articolare :

Struttura di un'articolazione tipica

l'articolazione del ginocchio

Il sistema muscolare:

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

Paramorfismi e dismorfismi

Selargius 10 Giugno 2023

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE CIVICA

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

Educazione alla salute:

- 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;

Pulizia della spiaggia nella giornata mondiale del Pianeta (22 Aprile)

Selargius 10 Giugno 2023

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi