

Liceo Scientifico Statale “Pitagora” Selargius

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 2[^] B Anno Scolastico 2022/ 2023 Docente Prof.ssa Luciana Moi

PARTE TECNICO-PRATICA: Potenziamiento Fisiologico

Le Capacità condizionali

Resistenza:

- Miglioramento della funzioni cardio-respiratoria , della **resistenza aerobica** tramite la
- corsa ed attività a corpo libero svolte con esercitazione prolungate di media intensità
- , in aerobiosi e non, propedeutici e andature dell’atletica leggera;

Mobilità articolare:

- esercizi per l'incremento dell'escursione del cingolo scapolo-omeroale, dell'articolazione coxo-femorale, del rachide e delle articolazioni in toto;

Forza:

- esercizi di **potenziamento** degli arti inferiori, superiori, della muscolatura addominale e del dorso, (esercizi con i piccoli attrezzi, funicella, bacchette e pesetti).
-
- Circuito sulla **forza** (work 30”/rest. 10). Tabata timer;
- la tecnica respiratoria negli esercizi di potenziamento
- esercizi sulla **flessibilità** (Stretching), riguardanti i vari distretti muscolari e articolari

Capacità coordinative:

- esercizi di **rielaborazione** dello schema corporeo;
- esercizi di **coordinazione** (anche segmentaria) degli arti superiori e inferiori, esercizi di **coordinazione** oculo-manuale e oculo-podolica;
- Percorsi di destrezza.

Equilibrio:

- Esercizi di Equilibrio statico e dinamico

GIOCHI SPORTIVI

La Pallavolo:

- caratteristiche e scopo del gioco;
- le regole principali per arbitrare e giocare;
- i fondamentali individuali: la battuta dal basso, il Bagher, il palleggio, la schiacciata, 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 (con esperto)

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

Rugby Flag

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

PARTE TEORICA

Cenni sulle articolazioni:

- l'articolazione del ginocchio.

Il sistema muscolare:

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

Un farmaco chiamato sport:

I benefici dello sport sui vari apparati:

(scheletrico, articolare, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio e nervoso)

Paramorfismi e dismorfismi

Selargius 10 Giugno 2023

La Docente

Luciana Moi

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE CIVICA

Classe 2^ B Anno Scolastico 2021 / 2022 Docente Prof.ssa Luciana Moi

Nella giornata mondiale della Terra, il 22 Aprile, la classe ha partecipato al progetto Plastic free (ovvero alla pulizia di un tratto della spiaggia)

Selargius 10 Giugno 2023

La Docente

Luciana Moi