

Liceo Scientifico Statale “ Pitagora”

Selargius

Anno scolastico 2022/2023

PROGRAMMA DI Scienze Motorie

Classe 3^a Sez.C Liceo Scientifico Sperimentale Sportivo

Docente: Prof.ssa Rita Piu

Capacità condizionali:

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:

esercizi con la funicella di media alta e modesta intensità.

Andature ginniche e preatletiche e atletiche, (balzi, skip, sprint...) a media- alta intensità seguiti da altri esercizi effettuati a media o bassa intensità con recupero attivo.

Percorsi misti, “Speed Ladder” scaletta per allenamento: forza esplosiva del piede, all’agilità, coordinazione complessa.

Allenamento alla velocità:

esercizi per l'elasticità muscolare e della mobilizzazione articolare in generale e mirata e delle grandi funzioni organiche mediante esercitazioni sulla corsa e a corpo libero, percorsi e andature ginniche e atletiche: Esercizi per incrementare i tempi di reazione reattività e accelerazione: partenza da diverse posizioni, accelerazione su 6-7 metri. Esercizi individuali per migliorare i tempi di reazione" reattività e velocità " spostamenti con cambio di direzione.

Potenziamento muscolare:

esercizi a carico naturale; ripetizioni (movimenti uguali eseguiti in successione); serie (numero di volte); recupero (ripristino dello stato funzionale ottimale):

Percorsi misti, “Speed Ladder “ scaletta per allenamento alla velocità , all’agilità.

-esercizi: per potenziare e tonificare la muscolatura del busto, del tronco e degli arti superiori e inferiori a carico naturale, esercizi: sul post, in decubito prono, supino e di fianco.

Capacità coordinative:

-incremento e stabilizzazione mediante esercitazioni a corpo libero; andature ginniche, andature con la funicella, e preatletiche; esercizi individuali, a coppie, in gruppo per incrementare le capacità di destrezza e di agilità; esercizi individuali per migliorare la mobilità articolare in generale e mirata.

esercizi: per la muscolatura del busto, del tronco e degli arti superiori e inferiori a carico naturale, esercizi in decubito prono, supino e di fianco.

Esercizi con la funicella: sul posto, in traslocazione per incrementare la coordinazione semplice, composta e complessa.

- esercizi individuali e in coppia, in gruppo per incrementare la capacità di sincronizzare i movimenti a ritmo e a tempo. Controllo del ritmo e degli schemi dinamici in situazione di esecuzione a ritmo ad intensità variabile.

Situazioni di lavoro per utilizzare e saper decodificare il linguaggio specifico della materia.

Giochi sportivi:

Pallavolo:

regole di gioco.

esercizi specifici, individuali e in coppia, per i fondamentali individuali e di squadra; il servizio, il palleggio, il bagher. Fondamentali di gioco, schemi a W.

Gioco di squadra.

Arbitraggio.

Pallacanestro:

Regole di gioco.

Gioco di squadra.

Football:

regole di gioco

fondamentali individuali: prese, lanci, passaggi da fermi e in movimento.

Gioco propedeutico al football.

Rugby:

regole di gioco

fondamentali individuali: prese lanci e passaggi del pallone.

Gioco propedeutico al rugby.

Aikido:

tecnica di base della disciplina: prese, difesa ed attacco. "Tecnica della caduta."

Tecnica ed utilizzo dei " Bastoni" e della "sciabola in gomma morbida".

Attività sportiva " Salute e benessere": presso il Cus Cagliari " Progetto Cagliari PLAYGROUND"

Attività sportiva: " Bowling" (Joy Village Bowling di Quartucciu)

Argomenti interdisciplinari:

"il valore etico dello sport: Fair-play nello sport e nella vita.

Selargius li 07/ 06/2023

Il Docente

Prof.ssa Rita Piu

.....

.....