

Liceo Scientifico Statale “Pitagora” Selargius

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 4^a B Anno Scolastico 2022/ 2023 Docente Prof.ssa Luciana Moi

PARTE TECNICO-PRATICA: Potenziamiento Fisiologico

Le Capacità condizionali

Resistenza:

- Miglioramento della funzione cardio-respiratoria della **resistenza aerobica** tramite la corsa ed esercitazioni a corpo libero svolte con intensità media, esercitazioni svolte 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 pesi)
- 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.

Palco di salita:

Pertica e fune.

Capacità coordinative:

- esercizi di **affinamento** degli schemi motori;
- esercizi di **coordinazione** arti superiori e inferiori, esercizi di **coordinazione** oculo-manuale e oculo-podalica, esercizi di equilibrio.

Volteggio alla cavallina

esercitazioni ripetute.

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 (con esperto)

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

Rugby Flag (con esperto)

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

Ballo Sardo

passi base.

Selargius 10 Giugno 2023

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi