

Liceo Scientifico Statale “Pitagora” Selargius

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 1[^] B Anno Scolastico 2023/ 2024 Docente Prof.ssa Luciana Moi

PARTE TECNICO-PRATICA

Potenziamento Fisiologico

Capacità condizionali e coordinative

- Miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie, della ***resistenza aerobica*** tramite corsa prolungata ed esercizi a corpo libero svolti con esecuzioni prolungate ad intensità media, esercitazioni svolte in aerobiosi e non.
- 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 pesi).

Circuito sulla ***forza*** (work 30”/rest. 10). Tabata timer;

- esercizi sulla ***flessibilità*** (Stretching), riguardanti i vari distretti muscolari e articolari
- esercizi di ***rielaborazione*** dello schema corporeo;
- esercizi di ***coordinazione*** arti superiori e inferiori, esercizi di ***coordinazione*** oculo-manuale e oculo-podalica
- Percorsi di ***Destrezza*** a tempo
- la ***tecnica respiratoria*** negli esercizi potenziamento
- esercizi di ***Equilibrio***
- esercizi di ***educazione*** al ritmo

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.

Basket:

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

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.

Selargius 7 Giugno 2024

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE CIVICA

Classe 1^ B Anno Scolastico 2023 / 2024 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;
- lettura del libro “Abbiamo toccato le stelle”, storie di campioni che hanno cambiato il mondo: Alex Zanardi, Gino Bartali, Kathrine Switzer, Muhammad Ali, Dick Fosbury e Bebe Vio.

Selargius 7 Giugno 2024

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi