

Liceo Scientifico Statale “Pitagora” Selargius

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 2^ B Anno Scolastico 2023/ 2024 Docente Prof.ssa Luciana Moi

PARTE TECNICO-PRATICA:

Potenziamento 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

Gli sport in pista e in pedana:

- L'atletica leggera: corsa veloce, corsa ad ostacoli, la staffetta 4x100
- I salti: salto in lungo, salto in alto (stile Fosbury)
- I lanci: lancio del Vortex, getto del peso

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.

Football americano (con esperto)

- Cenni storici, l'area di gioco
- caratteristiche e scopo del gioco
- regole principali
- i fondamentali d'attacco: la battuta
- I fondamentali di difesa: lancio, presa e tiro
- I ruoli difensivi: lanciatore, ricevitore, 1[^], 2[^] e 3[^] base, interbase, esterno sinistro, centro e destro
- Gioco di squadra

PARTE TEORICA

Apparato locomotore:

- Funzioni
- Le ossa della testa, del tronco, degli arti superiori e inferiori

Cenni sulle articolazioni:

- l'articolazione del ginocchio

Selargius 7 Giugno 2024

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi