

Liceo Scientifico Statale “Pitagora” Selargius

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 2[^] G Anno Scolastico 2023/ 2024 Docente Prof.ssa Luciana Moi

PARTE TECNICO-PRATICA

Potenziamento Fisiologico

Capacità condizionali:

- Miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie, della **resistenza aerobica** tramite esercizi a corpo libero svolti con esecuzioni prolungate ad intensità media, esercitazioni svolte in aerobiosi;
- 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 pesetti);
- Lavoro a Circuito sulla **forza** (work 30”/rest. 10). Tabata timer;
- esercizi sulla **flessibilità** (Stretching), riguardanti i vari distretti muscolari;
- esercizi di **rielaborazione** dello schema corporeo;
- esercizi di **coordinazione** segmentaria arti superiori e inferiori, esercizi di **coordinazione** oculo-manuale e oculo-podalica;
- l'importanza della tecnica respiratoria negli esercizi;
- educazione al ritmo (piccola coreografia).

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; la posizione dei giocatori in campo.

Il Badminton:

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

Basket:

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

Pallatamburello:

- 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.

L'apparato Articolare:

- Struttura di un'articolazione tipica;
- l'articolazione del ginocchio.

Presentazioni Multimediali

Il sistema muscolare:

- Sistema muscolare.

Il corpo umano in condizioni speciali:

- Alta quota;
- Immersione;
- Microgravità.

Primo Soccorso:

- Traumi e alterazioni dell'apparato scheletrico;
- Traumi e alterazioni dell'apparato cardio-circolatorio.

Selargius 7 Giugno 2024

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi