

Liceo Scientifico Statale “Pitagora” Selargius

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 3[^] B Anno Scolastico 2023/ 2024 Docente Prof.ssa Luciana Moi

PARTE TECNICO-PRATICA: Potenziamento Fisiologico

Le Capacità condizionali

Resistenza:

- Miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie, della **resistenza aerobica** tramite esercizi a corpo libero svolti con esecuzioni prolungate ad intensità media, esercitazioni svolte in aerobiosi, 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;
- esercizi sulla **flessibilità** (Stretching), riguardanti i vari distretti muscolari;

Capacità coordinative:

- esercizi di **affinamento** dello schema corporeo;
- esercizi di **coordinazione** arti superiori e inferiori, esercizi di **coordinazione** oculo-manuale e oculo-podalica;

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 Calcio:

- caratteristiche e scopo del gioco;
- le regole principali per arbitrare e giocare.

Il Badminton:

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

Pallatamburello:

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

PARTE TEORICA

Presentazioni multimediali:

L'alimentazione

Pronto Soccorso nei più comuni casi di infortunio

La sicurezza negli ambienti domestici e scolastici

Le Paralimpiadi

Sport in pista e in pedana

Le capacità motorie e l'allenamento

Selargius 7 Giugno 2024

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE CIVICA

Classe 3[^] B Anno Scolastico 2023 / 2024 Docente Prof.ssa Luciana Moi

Progetto “Pigotta Sportiva” UNICEF

Selargius 7 Giugno 2024

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi