

Liceo Scientifico Statale “Pitagora”

Selargius(Ca)

Anno scolastico 2023/2024

PROGRAMMA svolto di Scienze Motorie e Sportive

Classe 3[^] Sez. C Liceo Scientifico Sperimentale Sportivo

Docente: prof.ssa Rita Piu

- Capacità condizionali

potenziamento fisiologico:

allenamento alla resistenza (efficienza del sistema cardiocircolatorio e respiratorio):

- esercizi con la funicella di modesta ed elevata intensità:

- “Metodi continui” tre tipi di attività, a velocità costante a ritmo variabile e intermittente a ritmo progressivamente accelerato:

andature ginniche e preatletiche, a media- alta intensità seguiti da altri esercizi effettuati a media o bassa intensità con recupero attivo.

Allenamento alla velocità:

esercizi per l'elasticità muscolare e della mobilitazione articolare in generale e mirata e delle grandi funzioni organiche mediante esercitazioni sulla corsa e a corpo libero, andature ginniche e atletiche:

-esercizi in decubito prono e supino.

esercizi con la funicella di intensità variabile.

Esercizi di defaticamento.

Potenziamento muscolare:

esercizi a carico naturale; ripetizioni (movimenti uguali eseguiti in successione); serie (numero di volte); recupero (ripristino dello stato funzionale ottimale):

-esercizi: per la muscolatura del busto, del tronco e degli arti superiori e inferiori:

andature ginniche, preatletiche e atletiche.

- esercizi in decubito supino e prono.

- Pilates: esercizi individuali.

- Capacità coordinative:

-incremento e stabilizzazione mediante esercitazioni a corpo libero; andature ginniche e preatletiche; esercizi individuali, per incrementare le capacità di destrezza e di agilità; esercizi individuali in coppia per migliorare la mobilità articolare in generale e mirata:

- esercizi di coordinazione semplice e composta, complessa,

esercizi con la funicella di intensità variabile.

- esercizi di coordinazione composta e complessa:

percorsi misti di intensità e difficoltà media, moderata ed elevata, incremento all'accelerazione.

Esercizi con la funicella di intensità variabile.

Preparazione atletica:

percorsi misti,

incremento capacità di reattività , esercizi propedeutici per l' uscita dai blocchi.

Potenziamento muscolare " forza esplosiva del piede" esercizi tecnici per gli spostamenti nello spazio-tempo (prontezza di riflessi) e di orientamento.

Giochi di squadra

-Pallavolo :

regolamento gioco

fondamentali individuali, fondamentali di squadra, schemi di gioco.

Pallacanestro:

regolamento gioco

fondamentali individuali: palleggio, tiro a canestro,

Tre contro tre.

Tennis: “Progetto attività sportiva”:

Regolamento gioco

Fondamentali di gioco

Fondamentali di squadra,

tattica di gioco fase attacco e difesa.

Calcio: “ Progetto attività sportiva”:

Regolamento

Fondamentali individuali,

fondamentali gioco: singolo e doppio

Argomenti interdisciplinari

Salute e benessere

Sport e ambiente “ la relazione tra sport e la sostenibilità ambientale”

Selargius, 03/06/2024

Docente

Prof.ssa Rita Piu

