

Liceo Scientifico Statale “ Pitagora”

Selargius

Anno scolastico 2023/2024

PROGRAMMA DI Scienze Motorie

Classe 3^a Sez. E

Docente: Prof. Giovanni Boi (dal 9 maggio in sostituzione del titolare)

Capacità condizionali:

potenziamento fisiologico:

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

- “Metodi continui” tre tipi di attività, a velocità costante a ritmo variabile e intermittente a ritmo progressivamente accelerato:
tratti effettuati correndo, o eseguendo altri esercizi a media- alta intensità seguiti da altri esercizi effettuati a media o bassa intensità con recupero attivo.

Percorsi misti: per la forza esplosiva del piede, all’agilità, coordinazione complessa.

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, percorsi e andature ginniche e atletiche: Esercizi per incrementare i tempi di reazione reattività e accelerazione: partenza da diverse posizioni, accelerazione su 2-4 metri. Esercizi individuali per migliorare i tempi di reazione" reattività e velocità " spostamenti con cambio di direzione.

Potenziamento muscolare:

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

Percorsi misti, per allenamento alla velocità , all’agilità.

-esercizi: per potenziare e tonificare la muscolatura del busto, del tronco e degli arti superiori e inferiori a carico naturale, esercizi: sul post, in decubito prono, supino e di fianco, con l’utilizzo dei piccoli attrezzi : bacchette, pallone “ pilates”, banda elastica.

Capacità coordinative:

Rielaborazione degli schemi motori di base statici e dinamici:

-incremento e stabilizzazione mediante esercitazioni a corpo libero; andature ginniche, andature e preatletiche; esercizi individuali, a coppie, in gruppo per incrementare le capacità di destrezza e di agilità; esercizi individuali per migliorare la mobilità articolare in generale e mirata.
esercizi: per la muscolatura del busto, del tronco e degli arti superiori e inferiori a carico naturale, esercizi in decubito prono, supino e di fianco.

Esercizi sul posto, in traslocazione per incrementare la coordinazione semplice, composta e complessa.

- esercizi individuali e in coppia, in gruppo per incrementare la capacità di sincronizzare i movimenti a ritmo e a tempo. Controllo del ritmo e degli schemi dinamici in situazione di esecuzione a ritmo ad intensità variabile.

Situazioni di lavoro per utilizzare e saper decodificare il linguaggio specifico della materia.

Nomenclatura ginnastica: “ I nomi delle parti esterne del corpo umano”

Giochi sportivi:

Pallavolo:

attività propedeutiche al gioco,
esercizi specifici, individuali e in coppia, per i fondamentali individuali e di squadra; il servizio, il palleggio, il bagher. Fondamentali di gioco.
Arbitraggio.

Pallacanestro:

attività propedeutiche al gioco.
Fondamentali individuali : palleggio, tiri a canestro da fermi e in movimento.

Badminton:

attività propedeutiche al gioco,
fondamentali individuali: il servizio , i tiri.

Selargius li 07/ 06 /2024

Il Docente

.....

Prof.Giovanni Boi