

Liceo Scientifico Statale “Pitagora” Selargius

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 4[^] B Anno Scolastico 2023/ 2024 Docente Prof.ssa Luciana Moi

PARTE TECNICO-PRATICA:

Potenziamento Fisiologico

Le Capacità condizionali

Resistenza:

- Miglioramento della funzione cardio-respiratoria della **resistenza aerobica** tramite la corsa ed esercitazioni a corpo libero svolte con intensità media, esercitazioni svolte 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 pesi)
- 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 **affinamento** degli schemi motori
- esercizi di **coordinazione** arti superiori e inferiori, esercizi di **coordinazione** oculo-manuale e oculo-podalica, esercizi di equilibrio

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 Badminton:

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

Pallatamburello:

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

Basket:

- caratteristiche e scopo del gioco
- regole principali
- i fondamentali

PARTE TEORICA

Presentazioni multimediali

- La corretta alimentazione
- Pronto Soccorso nei più comuni casi di infortunio
- Apparato Cardiocircolatorio: adattamenti fisiologici in condizioni di microgravità e in alta quota
- Le Paralimpiadi

Selargius 7 Giugno 2024

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE CIVICA

Classe 4[^] B Anno Scolastico 2023 / 2024 Docente Prof.ssa Luciana Moi

Visione e rensione del film “Le Nuotatrici”

Selargius 7 Giugno 2024

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi