

# **Liceo Scientifico Statale “Pitagora”**

***Selargius(Ca)***

*Anno scolastico 2023/2024*

## **PROGRAMMA svolto di Scienze Motorie e Sportive**

**Classe 4<sup>^</sup> 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.

**- 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, circuito

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.**

**Baseball “Progetto attività sportiva”:**

**Regolamento gioco**

**Fondamentali di gioco**

**Fondamentali di squadra,**

**tattica di gioco fase attacco e difesa.**

**Taekwando : Progetto attività sportiva”**

**Regolamento**

**Fondamentali individuali**

**Fondamentali di attacco e difesa.**

### **Argomenti interdisciplinari**

*Salute e benessere*

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

Selargius, 04/06/2024

Docente

Prof.ssa Rita Piu