

Liceo Scientifico Statale "Pitagora"

Selargius(Ca)

Anno scolastico 2023/2024

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

Classe 4 E

Docente: Roberta Usai

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:

esercizi con la funicella di media alta e modesta intensità,

tratti effettuati correndo, o eseguendo altri esercizi (balzi, skip, sprint...) 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- 4metri. 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.

Capacità coordinative:

Rielaborazione degli schemi motori di base statici e dinamici:

-incremento e stabilizzazione mediante esercitazioni a corpo libero; andature ginniche, andature con la funicella, 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 con la funicella: 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.

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, schemi a W.
Arbitraggio.

Pallacanestro:

attività propedeutiche al gioco.
Fondamentali individuali : palleggio, tiri a canestro da fermi e in movimento.
Pallacanestro “ tre contro tre”

Badminton:

esercizi propedeutici per il gioco.
Fondamentali individuali : il servizio, i tiri.

Selargius li 07/06/2024

.....

La Docente

Roberta Usai