

Liceo Scientifico Statale “Pitagora” Selargius

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 1[^] G Anno Scolastico 2024 / 2025 Docente Prof.ssa Luciana Moi

PARTE TECNICO-PRATICA

Potenziamento Fisiologico.

Capacità condizionali:

- Miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie, della **resistenza aerobica** tramite esercizi a corpo libero svolti con esecuzioni prolungate ad intensità media, esercitazioni svolte in aerobiosi;
- esercizi sulla **mobilità articolare** per l'incremento dell'escursione del cingolo scapolo - omerale, dell'articolazione coxo-femorale, del rachide e delle articolazioni in toto;
- esercizi di **potenziamento** degli arti inferiori, superiori, della muscolatura addominale e del dorso, (esercizi con i piccoli attrezzi, funicella, bacchette e pesetti)
- Lavoro a Circuito sulla **forza** (work 30”/rest. 10). Tabata timer;
- esercizi sulla **flessibilità** (Stretching), riguardanti i vari distretti muscolari;
- esercizi di **rielaborazione** dello schema corporeo;
- esercizi di **coordinazione** segmentaria arti superiori e inferiori, esercizi di **coordinazione** oculo-manuale e oculo-podalica;
- l'importanza della tecnica respiratoria negli esercizi

GIOCHI SPORTIVI

La Pallavolo:

- caratteristiche e scopo del gioco;
- le regole principali per arbitrare e giocare;

- i fondamentali individuali.

Il Badminton:

- caratteristiche e scopo del gioco.

Basket:

- regole principali;
- i fondamentali tecnici;
- Basket con istruttori.

Pallatamburello:

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

Hockey:

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

PARTE TEORICA

L'apparato Osteo-Articolare:

- funzioni dell'apparato scheletrico;
- i tipi di ossa;
- ossa del capo, del tronco, del bacino, degli arti superiori e inferiori;
- differenza tra midollo osseo e midollo spinale

Il sistema muscolare:

- il sistema muscolare
- La struttura anatomica del muscolo (fibre, miofibrille e sarcomero)
- La contrazione
- nomenclatura dei principali gruppi muscolari.

I Paramorfismi e Dismorfismi.

Educazione Alimentare:

- i principi nutritivi e le linee guida per una buona e corretta alimentazione.

Il Doping:

- classi di sostanze assolutamente vietate
- stimolanti, anabolizzanti, narcotici ed analgesici, ormoni peptidici (GH ed Epo).

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE CIVICA

Classe 1^A G Anno Scolastico 2024 / 2025 Docente Prof.ssa Luciana Moi

- Progetto “Selargius e Ambiente”
- I R.A.E.E.: il mio grasso e grosso Smartphone
- Clean Up Day / insieme per una Selargius più bella.

Selargius 7 Giugno 2025

La Docente

Prof.ssa Luciana Moi