

Liceo Scientifico Statale “Pitagora”

Selargius(Ca)

Anno scolastico 2024/2025

PROGRAMMA svolto di Scienze Motorie e Sportive

Classe 1[^] Sez. H Liceo Scientifico Linguistico

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 per incrementare la mobilità articolare in generale:

Esercizi per la rielaborazione degli schemi motori di base statici e dinamici.

-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 per migliorare la mobilità articolare in generale e mirata:

- 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:

incremento capacità di reattività , esercizi propedeutici per l' uscita dai blocchi , corsa su pista.

Potenziamento muscolare " forza esplosiva del piede" esercizi tecnici per gli spostamenti nello spazio-tempo (prontezza di riflessi) e di orientamento.

Giochi di squadra

-Pallavolo e Pallacanestro:

fondamentali individuali

fondamentali di gioco: schemi di gioco

regolamento del gioco,

tecniche di base del gioco: Tecniche base di attacco e difesa.

-Badminton:

fondamentali tecnici per il gioco.

Argomenti interdisciplinari

"il valore etico dello sport" :

Fair Play principio etico che si applica nello sport e nella vita (integrazione, lealtà e onestà).

Salute e benessere:

Traumatologia sportiva: Le fratture: classificazione, cosa fare e non fare .

Selargius, 03/06/2025

Docente

Prof.ssa Rita Piu