

Liceo Scientifico Statale “Pitagora” Selargius

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 2[^] 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;
- educazione al ritmo (piccola coreografia).

GIOCHI SPORTIVI

La Pallavolo:

- caratteristiche e scopo del gioco;
- le regole principali per arbitrare e giocare;
- i fondamentali individuali: la battuta, il Bagher, il palleggio.

Il Badminton:

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

Basket:

- caratteristiche e scopo del gioco;
- regole principali;
- i fondamentali tecnici
- Baskin 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'Alimentazione:

- la buona alimentazione;
- i carburanti dell'organismo;
- le proteine, i carboidrati, i grassi, vitamine e Sali minerali;
- alimentazione dello sportivo.

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE CIVICA

Classe 2[^] 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