



LICEO SCIENTIFICO STATALE "PITAGORA"

Via 1° Maggio - SELARGIUS (CA)
Tel+39.070.850380 - Fax+39.070.841886 - e-mail: caps120008@istruzione.it
Cod. Fisc. 80013830924

**PROGRAMMA
DI
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Anno scolastico: 2021/2022

Docente: Pilloni Tiziana

Classe: 1D

- Test motori per valutare le capacità coordinative: test della funicella eseguito con la variazione dei saltelli, piedi uniti, alternati e saltelli monopodalici.
- Test per valutare la flessibilità del rachide: Sit and reach test.
- Esercizi di riscaldamento: mobilità articolare sul posto e in movimento, corsa e andature, vari tipi di saltelli con la funicella.
- Esercizi di potenziamento muscolare degli arti, inferiori e superiori, dell'addome: eseguiti sul posto, in piedi e sul tappetino, posizione supina e prona.
- Esercizi di allungamento muscolare e articolare: lo stretching.
- Terminologia nelle Scienze Motorie: posizioni e movimenti fondamentali, assi e piani di riferimento.
- Sistema scheletrico: ossa, articolazioni, paramorfismi e dismorfismi.
- Educazione civica: sostenibilità nello sport, attrezzature e abbigliamento creati con materiali riciclati.
- Avviamento alle seguenti attività sportive: pallavolo, basket, badminton, tennis tavolo e palla tamburello.
- Cenni di attività motorie e sportive: fondamentali del calcio, esercizi tecnici a di kick boxing a corpo libero, passi base di danza classica, atletica leggera (la staffetta), palla base.

Selargius, li 6/06/2022
Il Docente
Prof.ssa Pilloni Tiziana

GLI STUDENTI:
Profia Di Tommaso
Luca Modugno