

# Liceo Scientifico Statale “ Pitagora”

*Selargius*

*Anno scolastico 2022/2023*

## PROGRAMMA DI Scienze Motorie

Classe 4<sup>^</sup> Sez. H Liceo Linguistico

Docente: Prof.ssa Rita Piu

### **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.

Andature ginniche e preatletiche e atletiche, ( balzi, skip, sprint...) a media- alta intensità seguiti da altri esercizi effettuati a media o bassa intensità con recupero attivo.

Percorsi misti, “Speed Ladder” scaletta per allenamento: forza esplosiva del piede, all’agilità, coordinazione complessa.

Allenamento alla velocità:

esercizi per l’elasticità muscolare e della mobilizzazione 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 6-7 metri. 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, “Speed Ladder “ scaletta 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:**

-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.

### ***Football:***

regolamento del gioco  
fondamentali individuali: prese, lanci, passaggi da fermi e in movimento.  
Gioco propedeutico al football.

***Attività sportiva “ Salute e benessere”:*** presso il Cus Cagliari “ Progetto Cagliari  
PLAYGROUND”

***Attività sportiva:*** “ Bowling” ( Joy Village Bowling di Quartucciu)

## **Educazione alla salute:**

Traumatologia sportiva: Tendinite, tendinosi come riconoscere e cosa fare.

“ Una sana alimentazione” la dieta Mediterranea.

Sport e diabete: Il diabete tipo 1 tra i giovani, come riconoscerlo, i sintomi, cosa significa “  
Diabetico Compensato”

## **Argomenti interdisciplinari:**

*“il valore etico dello sport: Fair-play nello sport e nella vita.*

Storia dello sport: riflessioni sulle ingiustizie ancora pericolosamente vive nel nostro presente

Selargius li 07/ 06/2023

Il Docente  
Prof.ssa Rita