



## **LICEO SCIENTIFICO STATALE “MICHELANGELO”**

Via Dei Donoratico - 09131 CAGLIARI

c.f.80010550921 - Tel.070/41917-Fax 070/42482

e-mail: caps04000L@istruzione.it - [caps04000L@pec.istruzione.it](mailto:caps04000L@pec.istruzione.it)

sito web: [www.liceomichelangelo.edu.it](http://www.liceomichelangelo.edu.it)

### **PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE**

**A.S. 2023/2024**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: ROBERTA RUGGIU**

**CLASSE: 2A SA**

#### **PROGRAMMA SVOLTO**

**Riscaldamento:** andature, rullata completa del piede, skip alto/basso, corsa calciata, passo laterale, passo saltellato, corsa in avanti, corsa all'indietro, saltelli a piedi uniti, saltelli su un solo piede

**Stretching:** preparazione alla fase centrale dell'allenamento con l'allungamento e il riscaldamento delle articolazioni dei vari distretti corporei: articolazione della caviglia, delle ginocchia, delle anche, del busto, delle spalle, dei polsi, del collo. Allungamento dei maggiori muscoli interessati all'attività: muscoli superficiali e profondi.

**Giochi presportivi:** staffette, tris con i coni, ruba bandiera (variante), tiro alla fune, dodgeball

#### **Esercizi a corpo libero:**

Esercitazioni per il miglioramento della funzione cardio-respiratoria

Esercizi di mobilizzazione articolare e della elasticità muscolare

Esercizi per il consolidamento dello schema corporeo e per l'acquisizione di gesti atletici e sportivi

Potenziamento muscolare con esercizi a carico naturale

Pre atletica generale

Esercizi di coordinazione

Esercizi di equilibrio

Esercizi di orientamento spazio-temporali

Esercizi di destrezza

Giochi codificati e non codificati

Esercitazioni individuali

Esercitazioni capacità condizionali e coordinative

### **Uso tecnico di piccoli e grandi attrezzi:**

Allenamenti a circuiti per potenziamento forza muscolare, con utilizzo di manubri, tappetini, cronometro e musica. Verticale alla spalliera.

Allenamenti a circuiti per potenziamento dei gesti tecnici della pallavolo.

Esercitazioni sui materassi della capovolta avanti, indietro, passando per la verticale.

Esercitazioni del salto della fune: da soli, in coppia, in gruppi.

### **Test motori:**

Sargent test: eseguire un salto verticale più in alto possibile. Valutazione della forza esplosiva degli arti inferiori

Ostacolo esagonale: saltare fuori e dentro i lati dell'esagono procedendo prima in senso orario e poi in senso antiorario. Valutazione dell'agilità, capacità di equilibrio dinamico e della stabilità della parte superiore del corpo.

Sospensione alla spalliera: mantenere la posizione in sospensione a braccia flesse il più a lungo possibile. Valutazione della forza statica degli arti superiori.

Navetta 5m x 10: correre per 10 volte alla massima velocità. Valutazione della reattività, velocità e cambio di senso

### **Badminton:**

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: esercizi con la racchetta e il volano. Esecuzione della battuta dal basso, di rovescio, dall'alto. Lanci corti e lunghi, modulazione della forza muscolare, esercizi 1vs 1, 2vs 2. Partita.

### **Pallavolo:**

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro. Esercizi propedeutici e partita.

### **Pallacanestro:**

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo, stop a 1 tempo e a 2 tempi. Esercizi propedeutici e partite 3 vs 3/5 vs 5

### **Beach tennis:**

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: Esercizi con la racchetta e la pallina. Fondamentali e mini tornei.

### **Teoria:**

Conoscenza del linguaggio specifico della disciplina affrontati nelle esercitazioni pratiche.

#### 3. I muscoli

3.1 la funzione e la classificazione dei muscoli; 3.2 la struttura dei muscoli; 3.3 le cellule muscolari e la contrazione; 3.4 la produzione dell'energia; 3.5 i meccanismi di ricarica dell'atp; 3.6 la terminologia del lavoro muscolare

4. L'apparato locomotore come insieme di leve e carrucole; 4.1 le leve; 4.2 le carrucole

### **Educazione civica:**

Esprimersi col movimento

1. Il movimento come linguaggio sociale: 1.1 la comunicazione corporea; 1.2 il movimento come linguaggio convenzionale codificato
2. Il movimento come linguaggio espressivo

Cagliari, 03/06/2024

**La docente:** Roberta Ruggiu