

LICEO SCIENTIFICO MICHELANGELO

Programma di Scienze motorie e discipline sportive
Classe 3 sez A indirizzo sportivo
Anno Scolastico 2018/2019

docente : Paolo Pireddu

Contenuti

Test sulle capacità condizionali: resistenza 1000metri,velocità sui 30mt,forza esplosiva arti inferiori(salto in lungo da fermo),forza elastica(multi balzi)forza arti superiori(lancio palla zavorrata, piegamenti braccia),coordinazione (funicella) forza resistente(addominali e dorsali), flessibilità del tronco.

Equilibrio e coordinazione

Circuiti di lavoro per le varie capacità condizionali(forza, resistenza ,coordinazione, ecc.

Esercitazioni di preatletica: tecnica di corsa, andature ,balzi , skip ecc.

Conoscenza e pratica delle attività sportive

Giochi sportivi di squadra :Fondamentali individuali e di squadra di basket(palleggio ,passaggio tiro a canestro, terzo tempo),pallavolo(battuta, palleggio e bagher,tecnica del muro) calcio a 5(passaggio, tiro,ecc.)regole di gioco

Gioco del badminton: fondamentali individuali, regole di gioco,mini tornei as squadre.

Discipline sportive:

Orienteering

DISCIPLINE SPORTIVE

Orienteering

Argomenti: Carta topografica(simboli ,dettagli, colorazione,scala) uso della bussola, tipi di gare di orientamento.

Attività pratica: lezioni all'aperto in un parco cittadino, posizionamento lanterne, simulazione gara.

Tennis Tavolo

Storia e evoluzione della disciplina,caratteristiche e scopo del gioco,regole principali:servizio, turni di servizio fondamentali tecnici impugnatura della racchetta, spostamenti,servizio: tagliato,liscio,laterale,risposta:in palleggio,topspin,sidespin,schiacciata tattica.

Judo: La nascita del judo,tecniche di combattimento: reale,allenamento,sportivo,esercizio di forma. Preparazione atletica,le cadute, tecniche a terra, tecniche in piedi.

Teoria: cinesiologia muscolare

Movimenti del busto,dell'arto superiore,dell'arto inferiore,movimenti di rotazione

Doping

L'insegnante

Paolo Pireddu