

## LICEO SCIENTIFICO STATALE MICHELANGELO

Programma di SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico 2019/20

Classe 5D

➤ Parte iniziale dell'anno scolastico:

○ Test motori per valutare il livello di alcune capacità condizionali: forza resistente della muscolatura addominale, forza esplosiva degli arti superiori, forza esplosiva degli arti inferiori, la velocità, la resistenza alla velocità, la potenza aerobica, la capacità aerobica, la flessibilità del busto.

➤ Attività proposta nelle lezioni pratiche svolte nel corso dell'anno scolastico:

○ Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati. Tecniche di allungamento muscolare e di recupero, lo stretching.

○ Esercitazioni con i piccoli attrezzi, svolte singolarmente, in coppia e a gruppi, in circuiti, per il miglioramento delle capacità coordinative, per il potenziamento muscolare e per il miglioramento della tecnica esecutiva dei fondamentali individuali..

➤ Parte centrale dell'anno scolastico:

○ Giochi sportivi di squadra:

- Calcio: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra, anche in situazione di gioco e con regole adattate;

- Pallacanestro: esercitazione sui fondamentali individuali (passaggio da fermo e in corsa, palleggio da fermo e corsa in palleggio con variazioni di velocità, arresto a 1 e a 2 tempi, tiro libero, terzo tempo) anche in situazione di gioco coppie o in squadra con gare a staffetta.

- Pallavolo: esercitazione per il miglioramento del *timing*, esercitazioni sui fondamentali individuali (palleggio, bagher e servizio di sicurezza) con esercizi svolti in coppia. Partite.

- Tennis tavolo: esercitazioni in situazione di gioco

○ Programma teorico durante la didattica a distanza

- L'apparato cardio-circolatorio, anatomia e funzioni

- L'apparato respiratorio, anatomia e funzioni.

- Sistema Nervoso, anatomia e funzioni

- Apparato locomotore

- Paramorfismi e dismorfismi

- Sistemi energetici

Cagliari 8/6/2020

L'insegnante  
Prof.<sup>ssa</sup> PILI M. ROSARIA