

# LICEO SCIENTIFICO STATALE MICHELANGELO

Programma di SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico 2019/20

Classe 3D

➤ 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

**I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" – SEZ. LICEO SCIENTIFICO  
MURAVERA**

Programma di Ed. Fisica  
Anno scolastico 2017-2018  
Classe 2C

- 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.
  - Partecipazione al Torneo "Classi in Gioco".
  - Esercitazioni con i piccoli attrezzi, svolte singolarmente, in coppia e a gruppi, 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:
    - Giochi di squadra propedeutici allo sviluppo dell'attacco e della difesa.
    - Calcetto: Esercitazione sui fondamentali individuali: guida della palla, stop e cambio di direzione, passaggi da fermi di piatto, passaggi in corsa, tiro. Esercitazioni in situazione di gioco.
    - 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 e terzo tempo) anche in situazione di gioco a coppie o in squadra con gare a staffetta.
    - Pallapugno: esercitazioni individuali, in coppia e in situazione di gioco per il miglioramento della tecnica di base, dei fondamentali individuali e di squadra.
    - Pallavolo: esercitazione per il miglioramento del timing e dello stacco corretto nelle azioni d'attacco; esercitazioni sui fondamentali individuali (palleggio, bagher e servizio di sicurezza) con esercizi svolti in coppia.
  - Sport individuali:
    - Tennis tavolo: esercitazione sui fondamentali individuali in situazione di gioco.
    - Atletica: preparazione alla corsa campestre.
  - Programma teorico
  - Nozioni di basket e pallavolo
  - apparato osteo-articolare, anatomia funzioni e traumatologia
    - La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa. Lo scheletro assile: testa, gabbia toracica, colonna vertebrale. Lo scheletro appendicolare: arto superiore e inferiore. Le articolazioni, le leve e il movimento
    - I paramorfismi e i dimorfismi e la rieducazione posturale
    - Norme fondamentali per il primo soccorso: modalità di intervento per i traumi più comuni (contusioni, frattura, distorsione e lussazione)

Muravera, \_\_\_\_\_

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

Gli alunni \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO  
MURAVERA**

Programma di Ed. Fisica - Anno scolastico 2017-2018 - Classe 3D

- 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.
  - Partecipazione al Torneo "Classi in Gioco".
  - Esercitazioni con i piccoli attrezzi, svolte singolarmente, in coppia e a gruppi, per il miglioramento delle capacità coordinative, per il potenziamento muscolare e per il miglioramento della tecnica esecutiva dei fondamentali individuali e di squadra.
- Parte centrale dell'anno scolastico:
  - Giochi sportivi:
    - Calcetto: Esercitazione sui fondamentali individuali: guida della palla, stop e cambio di direzione, passaggi da fermi di piatto, passaggi in corsa, tiro. Esercitazioni in situazione di gioco.
    - Pallapugno: esercitazioni in situazione di gioco per il miglioramento della tecnica di base, dei fondamentali individuali e di squadra.
    - 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 e terzo tempo) anche in situazione di gioco a coppie o in squadra con gare a staffetta.
    - Pallavolo: esercitazione per il miglioramento del timing e dello stacco corretto nelle azioni d'attacco; esercitazioni sui fondamentali individuali (palleggio, bagher e servizio di sicurezza) con esercizi svolti in coppia. Esercitazioni con lo schema di gioco con ricezione a W.
    - Acrosport
  - Sport individuali:
    - Tennis tavolo: esercitazione sui fondamentali individuali in situazione di gioco.
    - Atletica: preparazione alla corsa campestre.
  - Programma teorico:
    - Nozioni di basket e pallavolo
    - L'apparato muscolare: classificazione, anatomia, fisiologia (meccanica della contrazione muscolare); regimi di contrazione muscolare.
    - La conduzione dell'impulso nervoso e la placca neuromotrice.
    - Norme fondamentali per il pronto soccorso. I traumi dell'esercizio fisico: crampo, stiramento, strappo, tendinite

Muravera, \_\_\_\_\_

Gli alunni

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

L'insegnante

Prof.<sup>ssa</sup> PILI M. ROSARIA

\_\_\_\_\_

**I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO  
MURAVERA**

Programma di Ed. Fisica - Anno scolastico 2017-2018 - Classe 4C

- 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.
  - Partecipazione al Torneo "Classi in Gioco".
  - Esercitazioni con i piccoli attrezzi, svolte singolarmente, in coppia e a gruppi, per il miglioramento delle capacità coordinative, per il potenziamento muscolare e per il miglioramento della tecnica esecutiva dei fondamentali individuali e di squadra.
  - Giochi sportivi:
    - Giochi di squadra propedeutici allo sviluppo dell'attacco e della difesa (palla prigioniera)
    - Calcetto: Esercitazione sui fondamentali individuali: guida della palla, stop e cambio di direzione, passaggi da fermi di piatto, passaggi in corsa, tiro. Esercitazioni in situazione di gioco.
    - Pallapugno: esercitazioni individuali, in coppia e in situazione di gioco per il miglioramento della tecnica di base, dei fondamentali individuali e di squadra.
    - Pallacanestro: Esercitazioni sui fondamentali individuali anche in situazione di gioco.
    - Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali con esercizi a coppie (palleggio, bagher, battuta, attacco) e di squadra. Esercitazioni con lo schema di gioco con ricezione a W.
  - Sport individuali:
    - Tennis tavolo: esercitazione sui fondamentali individuali in situazione di gioco.
    - Atletica: preparazione alla corsa campestre.
- Programma teorico
- Nozionidi basket e pallavolo
  - Fisiologia dell'esercizio: meccanismi di produzione energetica e substrati energetici
  - . La soglia aerobica e anaerobica. Il debito d'ossigeno lattacido e allattacido. Il massimo consumo d'ossigeno. Concetto di steady state.

Muravera, \_\_\_\_\_

L'insegnante

Prof.<sup>ssa</sup> PILI M. ROSARIA

GLI ALUNNI:

\_\_\_\_\_

Programma di Ed. Fisica  
Anno scolastico 2017-2018  
Classe 1D

- Parte iniziale dell'anno scolastico:
  - o Giochi di socializzazione e conoscenza;
  - o 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:
  - o 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.
  - o Partecipazione al Torneo "Classi in Gioco".
  - o Esercitazioni con i piccoli attrezzi, svolte singolarmente, in coppia e a gruppi, per il miglioramento delle capacità coordinative, per il potenziamento muscolare e per il miglioramento della tecnica esecutiva dei fondamentali individuali.
  - o Esercitazioni di Acrosport con figure a 2.
- Parte centrale dell'anno scolastico:
  - o Giochi sportivi di squadra:
    - Pallapugno: esercitazioni individuali, in coppia e in situazione di gioco per l'apprendimento della tecnica di base e dei fondamentali individuali.
    - 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.
  - Acrosport
    - o Sport individuali:
      - Atletica: preparazione alla corsa campestre.
      - Tennis tavolo: esercitazioni in situazione di gioco
    - o Programma teorico:
      - o Nozioni di basket e pallavolo
      - L'apparato cardio-circolatorio, anatomia e funzioni
      - L'apparato respiratorio, anatomia e funzioni.

Muravera, \_\_\_\_\_

L'insegnante  
Prof.ssa PILI M.ROSARIA

GLI ALUNNI:

\_\_\_\_\_

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" – SEZ. LICEO SCIENTIFICO  
MURAVERA

Programma di Ed. Fisica

Anno scolastico 2017-2018

Classe 2D

- Parte iniziale dell'anno scolastico:
  - o 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:
    - o 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.
    - o Partecipazione al Torneo "Classi in Gioco".
    - o Esercitazioni con i piccoli attrezzi, svolte singolarmente, in coppia e a gruppi, 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:
  - o Giochi sportivi:
    - Giochi di squadra propedeutici allo sviluppo dell'attacco e della difesa.
    - Calcetto: Esercitazione sui fondamentali individuali: guida della palla, stop e cambio di direzione, passaggi da fermi di piatto, passaggi in corsa, tiro. Esercitazioni in situazione di gioco.
    - 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 e terzo tempo) anche in situazione di gioco a coppie o in squadra con gare a staffetta.
    - Pallapugno: esercitazioni individuali, in coppia e in situazione di gioco per il miglioramento della tecnica di base, dei fondamentali individuali e di squadra.
    - Pallavolo: esercitazione per il miglioramento del timing e dello stacco corretto nelle azioni d'attacco; esercitazioni sui fondamentali individuali (palleggio, bagher e servizio di sicurezza) con esercizi svolti in coppia. Introduzione allo schema di gioco con ricezione a W.
  - o Sport individuali:
    - Tennis tavolo: esercitazione sui fondamentali individuali in situazione di gioco.
    - Atletica: preparazione alla corsa campestre.
  - o Programma teorico
  - o Nozioni di basket e pallavolo
  - o apparato osteo-articolare, anatomia funzioni e traumatologia
    - La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa. Lo scheletro assile: testa, gabbia toracica, colonna vertebrale. Lo scheletro appendicolare: arto superiore e inferiore. Le articolazioni, le leve e il movimento
    - I paramorfismi e i dimorfismi e la rieducazione posturale
    - Norme fondamentali per il primo soccorso: modalità di intervento per i traumi più comuni (contusioni, frattura, distorsione e lussazione)

Muravera, \_\_\_\_\_

Gli alunni

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

L'insegnante  
Prof.ssa PILI M. ROSARIA

\_\_\_\_\_

Programma di Ed. Fisica  
Anno scolastico 2017-2018  
Classe 1C

- Parte iniziale dell'anno scolastico:
  - o Giochi di socializzazione e conoscenza;
  - o 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:
  - o 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.
  - o Partecipazione al Torneo "Classi in Gioco".
  - o Esercitazioni con i piccoli attrezzi, svolte singolarmente, in coppia e a gruppi, per il miglioramento delle capacità coordinative, per il potenziamento muscolare e per il miglioramento della tecnica esecutiva dei fondamentali individuali.
  - o Esercitazioni di Acrosport con figure a 2.
- Parte centrale dell'anno scolastico:
  - o Giochi sportivi di squadra:
    - Pallapugno: esercitazioni individuali, in coppia e in situazione di gioco per l'apprendimento della tecnica di base e dei fondamentali individuali.
    - 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.
  - Acrosport
    - o Sport individuali:
    - o Programma teorico:
      - o Nozioni di basket e pallavolo
      - L'apparato cardio-circolatorio, anatomia e funzioni
      - L'apparato respiratorio, anatomia e funzioni.
        - Paramorfismi e dismorfismi
        - Apparato digerente
        - L'alimentazione

Muravera, \_\_\_\_\_

L'insegnante

Gli alunni

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Programma di Ed. Fisica  
Anno scolastico 2017-2018  
Classe 1B

- Parte iniziale dell'anno scolastico:
  - o Giochi di socializzazione e conoscenza;
  - o 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:
  - o 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.
  - o Partecipazione al Torneo "Classi in Gioco".
  - o Esercitazioni con i piccoli attrezzi, svolte singolarmente, in coppia e a gruppi, per il miglioramento delle capacità coordinative, per il potenziamento muscolare e per il miglioramento della tecnica esecutiva dei fondamentali individuali.
  - o Esercitazioni di Acrosport con figure a 2.
- Parte centrale dell'anno scolastico:
  - o Giochi sportivi di squadra:
    - Pallapugno: esercitazioni individuali, in coppia e in situazione di gioco per l'apprendimento della tecnica di base e dei fondamentali individuali.
    - Calcetto: 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.
  - o Sport individuali:
  - o Programma teorico:
    - o Nozioni di basket e pallavolo
    - L'apparato cardio-circolatorio, anatomia e funzioni
    - L'apparato respiratorio, anatomia e funzioni.
      - Paramorfismi e dismorfismi

-

Muravera, \_\_\_\_\_

L'insegnante

Gli alunni

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_