

Liceo Scientifico Statale "Michelangelo"

Cagliari

Anno scolastico 2016/2017

PROGRAMMA Svolto di Scienze Motorie e Sportive

Classe 4^a Sez. B

Docente: Prof.ssa Rita Piu

- **Potenziamento fisiologico:** incremento della resistenza, della velocità, della forza, dell'elasticità muscolare e della mobilizzazione articolare e delle grandi funzioni organiche mediante esercitazioni sulla corsa e a corpo libero, percorsi e andature ginniche e atletiche.

- **Capacità coordinative:** incremento e loro stabilizzazione mediante esercitazioni a corpo libero; andature preatletiche; esercizi a coppie ed in gruppo per incrementare le capacità di destrezza e di agilità; esercizi individuali per migliorare la mobilità articolare in generale. Percorsi di destrezza e di agilità .

- **Giochi sportivi:** pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque e tennis tavolo (tecniche fondamentali individuali e di squadra):

Teoria:

Le regole del gioco di pallacanestro.

Le regole del gioco di pallavolo.

- **Cenni di anatomia e fisiologia :** fisiologia applicata allo sport: apparato locomotore, apparato cardio-circolatorio e respiratorio; finalizzati all'età dell'alunno e dell' alunna.

- **Educazione alla salute:** *Doping "Il Codice Wada.*

- **Argomenti interdisciplinari:** *"il valore etico dello sport" :*

come trattare i traumi più comuni, prevenzione.

Storie di uomini: la vita di Pietro Mennea.

La salute un diritto fondamentale: le droghe uccidono: difenditi:

il fumo, consigli per smettere; l'azione dell'alcol alcuni luoghi comuni da sfatare.

Decodificare il linguaggio specifico della disciplina.


Educazione : " Fair-play", come modalità di approccio anche al di fuori dell'ambito motorio.

- **Discussione su vari aspetti dell'educazione fisica e dello sport in generale.**

Cagliari li 07.06.2017.

Prof.ssa Rita Piu

Gli alunni:


Francesco Palludo

