



Liceo Artistico: Architettura e Ambiente

Classe: III A

docente: Susanna Saba

anno scolastico 2021/22

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

1. Potenziamento fisiologico e psicomotorio

Corsa: lenta, veloce, sul posto, in circolo, libera, in avanti, in dietro, laterale, a passo incrociato, corsa a slalom, intervallata con recupero.

Corsa

Andature atletiche: corsa calciata, corsa a ginocchia alte (skip), passo saltellato, balzi.

Salti e saltelli: sul posto, in avanzamento, a piedi pari, su un piede, con giro.

2. Potenziamento muscolare ed articolare

Esercizi a carico naturale per gli arti inferiori

Esercizi a carico naturale per gli arti superiori

Esercizi a carico naturale per i muscoli addominali

Esercizi a carico naturale di mobilità articolare (stretching)

3. Test motori di ingresso e di verifica

Test coordinazione con la funicella

Lancio della palla medica. (lancio frontale e dorsale)

Salto in alto da fermo (Sargent-test)

Salto in lungo da fermo

Velocità (corsa a navetta 5x10, corsa a slalom, T-Agility)

4. Lezioni di teoria

Ripasso degli argomenti dell'anno precedente: sistema muscolare.

Nomenclatura e cinesiologia della muscolatura scheletrica

Apparato circolatorio, il sangue e i gruppi sanguigni

La respirazione: gli organi e il meccanismo della respirazione

Teoria dell'allenamento sportivo: obiettivi dell'allenamento, omeostasi, aggiustamento e adattamento, la supercompensazione; i mezzi, i tempi e i principi dell'allenamento, il sovrallenamento.

Il Tennis-tavolo: regole del gioco, attrezzature, fondamentali individuali: diritto e rovescio, servizio.

Pallavolo: regole del gioco, fondamentali individuali di squadra, sistema di punteggio e rotazione.



EDUCAZIONE CIVICA: SVILUPPO SOSTENIBILE
AREA TEMATICA: EDUCAZIONE ALLA SALUTE E AL BENESSERE

- Introduzione all'Agenda 2030 e analisi dell'obiettivo 3
- Concetto di salute dinamica
- Salute e benessere come diritto e dovere
- Prevenzione e ricerca
- Stili di vita attivi

Lanusei, 08 Giugno 2022

gli alunni

la docente
Susanna Saba