

LICEO SCIENTIFICO “ ALBERTI “ CAGLIARI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE ANNO SCOLASTICO 2017/2018

PROF. MARIA CRISTINA MALAGOLI

CLASSE 2Bs

Potenziamento fisiologico: corsa, corsa sul posto, corsa a balzi e saltelli, galoppo laterale anche con cambi di direzione e di fronte, slanci, spinte e circonduzioni delle braccia e delle gambe, passo saltellato, passo con corsa saltata, skip, corsa calciata, esercizi con cambi di direzione.

Esercizi sul posto: in ginocchio, seduti, proni e supini.

Preatletici generali e specifici.

Esercizi di mobilizzazione e potenziamento degli arti superiori, degli arti inferiori, del rachide e del capo anche con l'ausilio di piccoli attrezzi quali pesetti, bastoni ed elastici.

Esercizi di coordinazione gambe- braccia ed esercizi a corpo libero.

Esercizi per il potenziamento della muscolatura addominale e dorsale.

Andature con balzi e saltelli.

Esercizi di stretching per le braccia, le gambe, il rachide e il capo.

Percorso con vari attrezzi.

Esercizio combinato di coordinazione con la funicella

Test con la funicella 30”

Test sulla flessibilità articolare

Test salto in lungo da fermo

Giochi sportivi:

Basket: regolamento, fondamentali individuali, partita, arbitraggio

Pallavolo

Badminton

Dodgeball

Palla Tamburello

Teoria:

Il sistema muscolare

La contrazione muscolare

Primo soccorso: urgenze, emergenze, posizione di sicurezza, crampo, contrattura, stiramento, strappo, tendinite, tendinosi, arresto cardiaco, massaggio cardiaco e respirazione artificiale.

Il Docente