

LICEO SCIENTIFICO “ ALBERTI “ CAGLIARI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE ANNO SCOLASTICO 2021/2022

PROF. MARIA CRISTINA MALAGOLI

CLASSE 3Bs

Testo adottato: “In Movimento” - Fiorini – Marietti Scuola

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.

Esercizi combinati e di coordinazione con la funicella.

Circuito a stazioni.

Test dei 30” con la funicella.

Test di rapidità con cinque coni.

Test con la palla medica.

Giochi sportivi:

Beach tennis.

Pallavolo: fondamentali individuali e arbitraggio.

Dodgeball.

Teoria:

Le droghe.

L'alimentazione.

Educazione Civica:

Movimento ed energia pulita.

I pregiudizi nei confronti delle donne in ambito sportivo.

Il Docente