

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

**PROF. GABRIELLA BINA CLASSE 3CL**

**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 a corpo libero

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

**Giochi sportivi:**

Pallavolo, Basket

Calcio a 5

**Teoria**

Sistema muscolare

Muscoli e movimento

L'allenamento sportivo

Capacità motorie condizionali e coordinative

**Educazione Civica**

Sport e benessere

L'Educazione alimentare

Il Docente: Gabriella Bina