

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

PROF. MARIA CRISTINA MALAGOLI

CLASSE 4Bs

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.

Scherma: regolamento, fondamentali individuali e piccolo torneo.

Parkour.

Tornei vari.

Teoria:

Il sistema nervoso.

L'allenamento

Educazione Civica:

Il concetto di benessere mentale e fisico

Il Docente