

LICEO SCIENTIFICO “ ALBERTI “ CAGLIARI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE FINO AL 15 MAGGIO
ANNO SCOLASTICO 2021/2022

PROF. MARIA CRISTINA MALAGOLI

CLASSE 5Bs

Libro di testo: ” In Movimento”- Fiorini, Coretti, Bocchi – Ed. 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.

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 con vari attrezzi (tappeti, funicelle, step, palloni, racchette)

Ricerca ed esecuzione di giochi antichi

Test con la funicella di 30”

Regolamento della pallavolo e del beach tennis

Giochi sportivi:

Beach tennis

Pallavolo

Parkour

Teoria:

Storia delle Olimpiadi

Storia dell'educazione fisica e degli sport

Educazione civica

Movimento ed energia pulita

Pregiudizi nei confronti delle donne in ambito sportivo

Il Docente
Prof.ssa M.Cristina Malagoli