

Istituto di Istruzione Superiore

" A. Gramsci - A. Amaldi"

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Classe 2 A Liceo Classico

Prof.ssa Osanna Marisa

### Pratica

Test motori

Potenziamento Fisiologico Generale:

Capacità Condizionali:

- esercizi di corsa in regime aerobico e anaerobico.
- esercizi propedeutici alla corsa ( corsa calciata, skip, galoppo laterale, balzi )
- esercizi di mobilità articolare a corpo libero ( slanci, torsioni, flessioni, piegamenti inclinazioni, traslazioni, circonduzioni, affondi frontali e laterali)
- esercizi di mobilità articolare della varie articolazioni sia a corpo libero che con le bacchette
- esercizi di potenziamento muscolare
- esercizi di stretching di tutti i gruppi muscolari
- circuiti di destrezza e velocità

Capacità coordinative:

- esercizi di equilibrio statico e dinamico
- esercizi di orientamento spazio – tempo
- esercizi di coordinazione generale e segmentaria
- coreografie con la funicella ( onde per avanti e indietro, mulinello- giro, oscillazioni, saltelli vari.

Esercizi con le fitball

Esercizi con i cerchi

Esercizi ai grandi attrezzi: spalliera

Giochi di squadra

- fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, della pallatamburello, del calcio a cinque, del basket e del Badminton.

Atletica leggera

Mt 100, salto in alto

Teoria

La Terminologia ginnastica

Per il programma di Educazione Civica si rimanda alla tabella compilata dal Consiglio di classe.

Carbonia, 10 Giugno 2023

La docente

Marisa Osanna