

Istituto di Istruzione Superiore

" A. Gramsci - A. Amaldi"

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Classe 4°A Liceo Scientifico

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

Capacità condizionali e capacità coordinative

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

Carbonia, 10 Giugno 2023

La docente

Marisa Osanna