

Istituto di Istruzione Superiore

" A. Gramsci - A. Amaldi"

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Anno Scolastico 2023/2024

Classe I I I C 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 non abituali del corpo nello spazio: capovolte avanti e indietro, ruota, candela.

Giochi di squadra

- fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, della pallatamburello, Pallacanestro, esercizi propedeutici al Badminton e al Frisbee

Tennis: fondamentali e gioco.

Atletica leggera

80/100 mt su pista

Teoria

Paramorfismi nell'età evolutiva

Carbonia, 20 Giugno 2023

Il docente

Prof.ssa Marisa Osanna