

# ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE ARMANDO BUSINCO - JERZU

ANNO SCOLASTICO 2022 / 2023

CLASSE TERZA SEZ. B LICEO SCIENTIFICO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

## PROGRAMMA SVOLTO

- Test d'ingresso sulle principali capacità fisiche e motorie.
- Esercitazioni per lo sviluppo della resistenza aerobica ed anaerobica.
- Esercitazioni di allungamento muscolare e di mobilizzazione articolare.
- Potenziamento muscolare dei diversi distretti corporei.
- Esercitazioni per l'affinamento della coordinazione dinamica con la funicella.
- Esercitazioni di velocità e di resistenza alla velocità.
- Pratica sportiva: pallavolo, calcetto, tennis tavolo.
- Verifiche pratiche su alcune capacità fisiche e motorie esercitate.
- **Argomenti teorici di Scienze Motorie:** I meccanismi energetici utilizzati nel corso dei diversi tipi di lavoro muscolare: aerobico, anaerobico lattacido, anaerobico lattacido.  
L'Allenamento sportivo: adattamento, supercompensazione, over training, principi generali, fasi costitutive (approfondimento sulla fase del riscaldamento).
- Verifiche scritte sugli argomenti teorici affrontati.
- **Argomenti teorici di Educazione Civica:** Illustrazione delle tematiche inserite e collegate agli Obiettivi 2 e 3 dell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile: la fame nel mondo; l'insicurezza alimentare; denutrizione, malnutrizione, obesità; la salute, il benessere, le malattie endemiche e la mortalità infantile nei paesi più poveri del mondo.

**IL DOCENTE**

**Prof. Franco Melis**

**GLI STUDENTI**