



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"MICHELE GIUA"



ind. CHIMICO-AMBIENTALE-INFORMATICO – LICEO SCIENTIFICO opz. SCIENZE APPLICATE
Via Montecassino n. 41 09134 CAGLIARI - Tel 070500786 – 070501745
email: catf04000p@istruzione.it PEC: catf04000p@pec.istruzione.it C.U.: UFIVOL Cod. Fisc. 80014350922

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3° A ART. INFORMATICA

DOCENTE: DESSI A. R. F.

Esercizi specifici per la corsa: vari tipi di corsa, andature e preatletica.

Potenziamento muscolare fisiologico: esercizi a carico naturale per il potenziamento della muscolatura degli arti superiori e inferiori.

Sviluppo e potenziamento della muscolatura addominale e lombo dorsale.

Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali, (giochi motori).

Introduzione all'allenamento sportivo.

L'obiettivo dell'allenamento.

La supercompensazione.

Carico 1RM.

La forza.

I regimi di contrazione.

Esercitazioni a carico naturale e con sovraccarichi.

La velocità.

Metodi di allenamento (la velocità).

La resistenza.

La panca piana (gran pettorale).

La funzione del sistema endocrino.

Le endorfine.

Metodo warm up standardizzato FIFA 11+.

Circuit training di forza resistente.

Organizzazione e classificazione di flessibilità.

Stretching statico e dinamico.

Esercizi a catena cinetica aperta e chiusa.

Tipologie delle verifiche:

osservazione naturale e sistematica per le esercitazioni pratiche

autovalutazione

verifiche orali/scritte

Test motori:

sato in lungo da fermo

plank

lancio della palla medica

navetta 5x10m

test dei 30/60m

sit up

Sport di squadra, fondamentali, attività di arbitraggio:

calcio a 5, pallavolo, pallacanestro, badminton, tennis tavolo, beach tennis, pickeball, dodgeball.

Programmazione di educazione civica:

Nucleo tematico: Costituzione, diritto e solidarietà

Tematica: Legge penale e legge sportiva

"Norme in materia di rapporti tra società e sportivi professionisti". Legge 23 marzo 1981 n. 91.

Cagliari

13/06/2025

Docente

Prof.ssa A. R. F. Dessi