I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze Mot. e sportive - Anno scolastico 2023-2024- Classe 1B

- **Esercitazioni pratiche:**
  - Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati. Potenziamento in circuit training.
  - Elementi di preacrobatica: capovolta rotolata avanti.
  - Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
  - Esercitazioni con la funicella individuali e in coppia. Elementi di Rope skipping.
  - Giochi di movimento: pallabase, staffetta forza quattro,

  Sport individuali:
  - Badminton: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Il Surplace.

  Sport di squadra:
  - Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra di pallavolo; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Dodgeball.
  - Ultimate fresbee
- **Teoria**
  - L'apparato cardio-circolatorio, anatomia e funzioni. (da pag. 56 a pag.61)
  - L'apparato respiratorio, anatomia e funzioni. (da pag. 62 a pag. 66)
  - I parametri cardiaci.
- **Ed Civica**

  - *Partecipazione* al progetto "La Corsa contro la Fame"

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.

Muravera, 09/06/2024

L'insegnante
Prof. Sergio Cossu.

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze mot. e sportive - Anno scolastico 2023-2024- Classe 1C

- **Esercitazioni pratiche:**
  - Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati. Potenziamento in circuit training.
  - Elementi di preacrobatica: capovolta rotolata avanti.
  - Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
  - Esercitazioni con la funicella individuali e in coppia. Elementi di Rope skipping.
  - Staffetta forza quattro,

  Sport individuali:
  - Badminton: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

  Sport di squadra:
  - Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra di pallavolo; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Dodgeball.
- **Teoria**
  - L'apparato cardio-circolatorio, anatomia e funzioni. (da pag. 56 a pag.61)
  - L'apparato respiratorio, anatomia e funzioni. (da pag. 62 a pag. 66)
  - I parametri cardiaci.
- **Ed Civica**

  - *Partecipazione* al progetto "La Corsa contro la Fame"

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.

-

Muravera, 8 giugno 2024

L'insegnante
Prof. Sergio Cossu.

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze Mot. e sportive - Anno scolastico 2023-2024- Classe 2B

- **Esercitazioni pratiche:**
  - Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
  - Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
  - Elementi di preacrobatica: capovolta rotolata avanti,
  - Esercitazioni con la funicella individuali e in coppia. Elementi di Rope skipping.
  - Giochi di movimento: staffetta forza quattro.

Sport individuali:

  - Badminton: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco. Lezioni di tennis Tavolo con i tecnici dell'AD Muravera TT.
  - Progetto "Nuoto a scuola": attività motorie finalizzate al fitness e tecniche natatorie dello stile libero e del dorso. Impostazione del tuffo a delfino e della virata.

Sport di squadra:

  - Pallavolo ed esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra della pallavolo; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Cicoball.
  - Ultimate fresbee.

- **Teoria**
  - Apparato osteo-articolare, anatomia funzioni. La meccanica del movimento: le leve e il movimento:
  - La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa. Lo scheletro assile: testa, gabbia toracica, colonna vertebrale. Lo scheletro appendicolare: arto superiore e inferiore. Le articolazioni, le leve e il movimento (da pag. 34 a pag. 42).
- **Ed Civica**

  - *Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame"* finalizzato alla raccolta fondi da *donare* al Camerun.

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.

Muravera, 7 giugno 2024

L'insegnante
Prof. Cossu Sergio

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze mot. E sortive - Anno scolastico 2023-2024- Classe 3B

- **Esercitazioni pratiche:**
  - Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
  - Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
  - Esercitazioni con la funicella individuali e in coppia. Elementi di Rope skipping.
  - Giochi di movimento: staffetta tris, staffetta forza quattro,

  Sport individuali:

  - Badminton: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Progetto "Nuoto a scuola": attività motorie finalizzate al fitness e tecniche natatorie dello stile libero, del dorso e della rana. Impostazione del tuffo a delfino e della virata.

  Sport di squadra:
  - DodgeBall: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Ultimate fresbee
  - Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
- **Teoria**
  - L'apparato muscolare (da pag. 43 a pag. 50): classificazione, anatomia, fisiologia (meccanica della contrazione muscolare); regimi di contrazione muscolare.

- **Ed Civica**

  - Partecipazione *al progetto "La Corsa contro la Fame"* finalizzato alla raccolta fondi da *donare* al Camerun.

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.

Muravera, 8 giugno 2024

L'insegnante
COSSU SERGIO

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze Mot. e sportive - Anno scolastico 2023-2024- Classe 3C

- **Esercitazioni pratiche:**

- Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
- Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
- Esercitazioni con la funicella individuali e in coppia. Elementi di Rope skipping.
- Staffetta forza quattro,

Sport individuali:

- Badminton: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
- Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

Sport di squadra:

- Ultimate Fresbee: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
- Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
- Dodgeball.
- Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

Teoria

- L'apparato muscolare (da pag. 43 a pag. 50): classificazione, anatomia, fisiologia (meccanica della contrazione muscolare); regimi di contrazione muscolare.

- **Ed Civica**
- *Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame"* finalizzato alla raccolta fondi da *donare* al Camerun.

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.

Muravera, 8 giugno 2024

L'insegnante
COSSU SERGIO

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze Mot. e sportive - Anno scolastico 2023-2024- Classe 4C

- **Esercitazioni pratiche:**
  - Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
  - Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
  - Esercitazioni con la funicella individuali e in coppia. Elementi di Rope skipping.
  - Giochi di movimento: staffetta forza quattro,

Sport individuali:

  - Badminton: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

Sport di squadra:

  - DodgeBall: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - ULTIMATE FRESBEE

TEORIA:

  - Fisiologia dell'esercizio: meccanismi di produzione energetica e substrati energetici (da pag 51 a pag. 55). La soglia aerobica e anaerobica. Il debito d'ossigeno lattacido e alattacido. Il massimo consumo d'ossigeno. Concetto di steady state.
  - Il Doping (Cap. 6, da pag. 544 a pag.560): il doping nella società e nella moderna concezione di sport; classificazione e categorie delle diverse sostanze e metodiche illecite: effetti ricercati e effetti indesiderati. Normativa relativa al doping. Storia del doping.

- **Ed Civica**

  - *Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame"* finalizzato alla raccolta fondi da *donare* al Camerun..

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.

Muravera, 8 giugno 2024

L'insegnante
SERGIO COSSU

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Sienze mot. E sportive - Anno scolastico 2023-2024- Classe 4B

- **Esercitazioni pratiche:**
  - Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
  - Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
  - Esercitazioni con la funicella individuali e in coppia. Elementi di Rope skipping.
  - Giochi di movimento: staffetta forza quattro,

Sport individuali:

  - Badminton: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

Sport di squadra:

  - DodgeBall: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Ultimate fresbee

- **TEORIA:**
  - Fisiologia dell'esercizio: meccanismi di produzione energetica e substrati energetici (da pag 51 a pag. 55). La soglia aerobica e anaerobica. Il debito d'ossigeno lattacido e alattacido. Il massimo consumo d'ossigeno. Concetto di steady state.
  - Il Doping (Cap. 6, da pag. 544 a pag.560): il doping nella società e nella moderna concezione di sport; classificazione e categorie delle diverse sostanze e metodiche illecite: effetti ricercati e effetti indesiderati. Normativa relativa al doping. Storia del doping.

- **Ed Civica**
  - *Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame"* finalizzato alla raccolta fondi da *donare* al Camerun.

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.

Muravera,_09/06/2024__ L'insegnante

COSSU SERGIO

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze mot. e sportive- Anno scolastico 2023-2024- Classe 5B

- **Esercitazioni pratiche:**
  - Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
  - Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
  - Esercitazioni con la funicella individuali e in coppia. Elementi di Rope skipping.
  - Giochi di movimento: staffetta forza quattro.

Sport individuali:

  - Badminton: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - DODGEBALL: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Ultimate Fresbee.
  - Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Pallacanestro: esercitazioni in situazione di gioco.
  - Partecipazione al progetto"Nuoto a Scuola"

- **TEORIA:**
  - Capacità e abilità coordinative (da pg 115 a pg 171)
  - Capacità condizionali e allenamento (da pg 173 a pg 222)
  - Capacità ed abilità espressive (da Pg 223 a Pg 234)
  - Il regolamento dell'Ultimate fresbee.
- **Ed Civica**
  - *Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame"* finalizzato alla raccolta fondi da *donare* al Camerun.

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.

Muravera 09/06/2024

L'insegnante

Prof. COSSU SERGIO

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze mot. e sportive- Anno scolastico 2023-2024- Classe 5C

- **Esercitazioni pratiche:**
  - Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
  - Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
  - Esercitazioni con la funicella individuali e in coppia. Elementi di Rope skipping.
  - Giochi di movimento: staffetta forza quattro.

Sport individuali:

  - Badminton: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - DODGEBALL: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Ultimate Fresbee.
  - Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Pallacanestro: esercitazioni in situazione di gioco.

- **TEORIA:**
  - Capacità e abilità coordinative (da pg 115 a pg 171)
  - Capacità condizionali e allenamento (da pg 173 a pg 222)
  - Capacità ed abilità espressive (da Pg 223 a Pg 234)
  - Il regolamento dell'Ultimate fresbee.
- **Ed Civica**
  - *Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame"* finalizzato alla raccolta fondi da *donare* al Camerun.

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.

Muravera,12/06/24

L'insegnante

Prof. COSSU SERGIO