



LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO"

Via Dei Donoratico - 09131 CAGLIARI

c.f.80010550921 - Tel.070/41917-Fax 070/42482

e-mail: caps04000L@istruzione.it - caps04000L@pec.istruzione.it

sito web: www.liceomichelangelo.it

Anno scolastico 2025/2026

Classe 2ªA Sportivo

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Contenuti affrontati nell'arco dell'anno scolastico 2025/2026

1) Potenziamento fisiologico

2) Pratica sportiva

3) Contenuti teorici

1) Potenziamento fisiologico attraverso l'allenamento alla:

- **Forza:** Corsa, salti, esercizi a corpo libero, esercizi a terra con l'ausilio dei tappeti.
- **Resistenza:** corsa nelle sue varianti, a ritmo continuo con variazioni di ritmo con l'utilizzazione della ginnastica aerobica – pre-atletica, esercitazione sotto forma di circuito.
- **Velocità:** corsa, salti, saltelli, balzi.
- **Flessibilità e Mobilità:** flessioni, piegamenti, torsioni, circonduzioni, inclinazioni.

Tutti gli esercizi sono stati eseguiti individualmente e in coppia.

2) Pratica sportiva

Finalizzata al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali con l'ausilio di:

- **piccoli attrezzi:** funicella, palloni, racchette da beach tennis, racchette badminton, racchette da tennistavolo.
- **grandi attrezzi:** tappeti, canestri, porte da calcetto, porte da calcio, rete pallavolo.

Attraverso le seguenti attività:

- **Pallavolo** (fondamentali individuali e di squadra);
- **Ginnastica Funzionale** (circuiti motori);
- **Pallabase;**
- **Dodgeball** (fondamentali di squadra);
- **Tennistavolo;**
- **Circuit Training;**
- **Test Motori** (Test Navetta 4x10mt, Test 30Mt, Test Sit up, Test 1000mt)
- **Partecipazione Torneo Ultimate**

3) Teoria

- Apparato locomotore e sistema scheletrico;
- Apparato locomotore e sistema muscolare (1° parte)
- Sani stili di vita (**Ed Civica**)
- Visione Film a tema sportivo : 100 Metros

DISCIPLINE SPORTIVE:

Le attività svolte durante l'anno scolastico sono state:

- Baseball;
- Tennis / Padel / Pickleball;
- Rugby Tag.

Gli studenti

La docente
Silvia Tiroto

Cagliari, 08/06/2026