



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.edu.it

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE

A.S. 2025/2026

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: ROBERTA RUGGIU

CLASSE: 2A SA

PROGRAMMA SVOLTO

Riscaldamento: andature, rullata completa del piede, skip alto/basso, corsa calciata, passo laterale, passo saltellato, corsa in avanti, corsa all'indietro, corsa incrociata, saltelli a piedi uniti, saltelli su un solo piede

Stretching: preparazione alla fase centrale dell'allenamento con l'allungamento e il riscaldamento delle articolazioni dei vari distretti corporei: articolazione della caviglia, delle ginocchia, delle anche, del busto, delle spalle, dei polsi, del collo. Allungamento dei maggiori muscoli interessati all'attività: muscoli superficiali e profondi.

Giochi presportivi: staffette, tris con i coni, ruba bandiera (variante), tiro alla fune, dodgeball

Esercizi a corpo libero:

Esercitazioni per il miglioramento della funzione cardio-respiratoria

Esercizi di mobilitazione articolare e della elasticità muscolare

Esercizi per il consolidamento dello schema corporeo e per l'acquisizione di gesti atletici e sportivi

Potenziamento muscolare con esercizi a carico naturale

Pre atletica generale

Esercizi di coordinazione

Esercizi di equilibrio

Esercizi di orientamento spazio-temporali
Esercizi di destrezza
Giochi codificati e non codificati
Esercitazioni individuali
Esercitazioni capacità condizionali e coordinative

Uso tecnico di piccoli e grandi attrezzi:

Allenamenti a circuiti per potenziamento forza muscolare, con utilizzo di manubri, tappetini, cronometro e musica. Verticale alla spalliera.

Allenamenti a circuiti per potenziamento dei gesti tecnici della pallavolo.

Esercitazioni sui materassi della capovolta avanti, indietro, passando per la verticale.

Esercitazioni del salto della fune: da soli, in coppia, in gruppi.

Test motori:

- Ostacolo esagonale: valutazione della agilità, capacità d'equilibrio dinamico e stabilità della parte superiore del corpo
- Lancio in piedi della palla medica da 3kg: valutazione della forza esplosiva degli arti superiori.
- Salto della funicella: maggior numero di salti in 30". Valutazione della coordinazione, del tempismo e della resistenza.
- Navetta 30m: valutazione della capacità di accelerazione, dell'equilibrio dinamico e del cambio di senso.

Dodgeball:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: partite

Pallavolo:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro. Esercizi propedeutici e partita.

Calcio a 5:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: palleggio, passaggio, tiri raso terra, tiri al volo, passaggi con stop, passaggi in corsa tra compagno. Esercizi propedeutici e partite.

Badminton:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: esercizi con la racchetta e il volano, in singolo, in coppia. Esercizi propedeutici e partite.

Beach tennis:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: esercizi con la racchetta, in singolo, in coppia. Esercizi propedeutici e partite.

Pallamano:

Pratica: lezioni teoriche svolte grazie all'istruttore tecnico esterno della società di pallamano, esercizi propedeutici e partite

Teoria:

Conoscenza del linguaggio specifico della disciplina affrontati nelle esercitazioni pratiche.

Il sistema muscolare:

1. I muscoli: la funzione e la classificazione dei muscoli; 1.2 l'azione dei muscoli; 1.3 la forma; 1.4 l'attacco e il ventre
2. La struttura dei muscoli: 2.1 i tendini; 1.3 la fascia fibrosa; 2.3 le cavità; 2.4 l'importanza dell'impalcatura fibrosa
3. Le cellule muscolari e la contrazione: 3.1 la forma delle cellule muscolari; 3.2 la membrana e il citoplasma; 3.3 i fasci proteici; 3.4 miosina e actina; 3.5 la mioglobina; 3.6 la classificazione delle cellule muscolari; 3.7 le fibre rosse; 3.8 le fibre bianche; 3.9 le fibre intermedie
4. La produzione dell'energia: 4.1 adp e atp; 4.2 l'accumulo dell'energia; 4.3 i metodi di combustione

5. I meccanismi di ricarica dell'atp: 5.1 i tipi di lavoro muscolare; 5.2 il lavoro anaerobico alattacido; 5.3 il lavoro anaerobico lattacido; 5.4 l'acido lattico; 5.5. il recupero dopo lo sforzo; 5.6 l'importanza della fatica; 5.7il sonno ristoratore; 5.8 il lavoro aerobico
6. La terminologia del lavoro muscolare: 6.1 i muscoli protagonisti, antagonisti e sinergici; 6.2 la relatività dei termini; 6.3 il lavoro isotonico; 6.4 il lavoro isometrico; 6.5 il lavoro eccentrico; 6.6 la forza di gravità e la contrazione tonica; 6.7 la contrazione fasica; 6.8 il lavoro pliometrico

Il movimento:

1. Un cammino chiamato movimento: 1.1 il movimento come percezione del proprio corpo; 2.1 la motricità; 2.3 l'apprendimento graduale del movimento; 2.4 i primi movimenti; 2.5 i gesti consapevoli
2. La classificazione dei movimenti: 2.1 i tre tipi di movimento; 2.2 il movimento riflesso; 2.3 il movimento volontario; 2.4 il movimento automatico
3. Lo sviluppo psicomotorio e la formazione dello schema corporeo: 3.1 lo sviluppo psicomotorio; 3.2 lo schema corporeo; 3.3 lo scambio tra noi e l'ambiente
4. La formazione dello schema corporeo: riflessi primitivi e posturali; 4.1 adattarsi allo spazio aperto; 4.2 i riflessi primitivi; 4.3 i riflessi posturali
5. Le altre fasi della formazione dello schema corporeo: 5.1 la lateralità; 5.2 la dominanza emisferica; 5.3 la rappresentazione mentale del movimento
6. Pubertà e adolescenza: 6.1 la fase ottimale del controllo motorio; 6.2 la pubertà e il disorientamento motorio; 6.3 l'adolescenza; 6.4 l'evoluzione psichica ed emotiva; 6.5 il rapporto coi coetanei e con il gruppo; 6.6 l'importanza dell'attività sportiva
7. L'apprendimento motorio e gli schemi elementari: 7.1 gli schemi motori elementari; 7.2 l'apprendimento motorio; 7.3 la memoria; 7.4 la memoria a breve e a lungo termine; 7.5 la definizione di apprendimento motorio

Educazione civica:

Esprimersi col movimento

1. Il movimento come linguaggio sociale: 1.1 la comunicazione corporea; 1.2 il movimento come linguaggio convenzionale codificato
2. Il movimento come linguaggio espressivo

Cagliari, 08/06/2026