

LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO" DI CAGLIARI

ANNO SCOLASTICO 2025-2026
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 2[^]D sa
Docente: prof.ssa Antonella Ignazia Floris

PROGRAMMA SVOLTO

PARTE PRATICA

CAPACITA' CONDIZIONALI:

VELOCITA'

Esercitazioni di corsa veloce; corsa calciata; corsa rapida a ginocchia alte; esecuzioni ripetute; ripetute veloci; ripetute in situazioni di difficoltà; velocità del gesto tecnico.

FORZA:

- Esercizi di rafforzamento della muscolatura eseguiti a carico naturale, in circuito e con piccoli attrezzi.

RESISTENZA:

- Corsa di resistenza su ritmi personali e su ritmi prestabiliti. Giochi finalizzati al miglioramento della resistenza aerobica.

MOBILITA' ARTICOLARE:

- Esercizi col metodo dinamico per la mobilità del rachide, dell'articolazione scapolo-omeroale, coxo-femorale e della caviglia (circondazioni, slanci, spinte, flessioni ecc.); esercizi col metodo statico (stretching) a carico naturale.

CAPACITA' COORDINATIVE:

- Esercitazioni sulle combinazioni motorie semplici e complesse.
- Esercitazioni sulle capacità di controllo motorio.
- Esercitazioni sull'accoppiamento dei movimenti.
- Esercitazioni sull'equilibrio statico, dinamico e in fase di volo.
- Esercitazioni sull'apprezzamento delle distanze e delle traiettorie.
- Esercitazioni sulla coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica.
- Esercitazioni sulla destrezza dei movimenti.

GIOCHI SPORTIVI

- Calcio: i fondamentali individuali: conduzione di palla, passaggio, tiro. I fondamentali di squadra: la difesa l'attacco. Organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico.
- Aspetti funzionali e relazionali dei giochi con le racchette.
- Il tennis tavolo: l'area di gioco, le regole. I fondamentali individuali: il servizio, la risposta al servizio, lo scambio in palleggio. Le strategie nel singolo e nel doppio.
- Giochi motori con la palla: Dodgeball.
- Palla base.

PARTE TEORICA

Regolamento degli sport praticati durante le esercitazioni pratiche.

- Il linguaggio tecnico specifico.
- Le principali alterazioni dell' apparato muscolo scheletrico in età evolutiva.

Apparato locomotore. Le vertebre e la colonna vertebrale.

I paramorfismi atteggiamento scoliotico, atteggiamento ipercifotico e iperlordotico, scapole alate.

I dismorfismi, la scoliosi, la cifosi patologica, la lordosi patologica.

I dismorfismi degli arti inferiori: ginocchia valghe e ginocchia vare, ginocchia recurvate, -piede cavo, piede piatto.

Concetto di salute e prevenzione.

L' ergonomia.

Cagliari, 26/05/2026

Gli alunni

Il Docente