



## 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](http://www.liceomichelangelo.it)

### PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 3ªB SC. APPL. SCIENZE MOTORIE A.S. 2025/2026

**Consolidare e potenziare le capacità motorie (Coordinative e Condizionali) e gli schemi motori (di base e non) in svariate situazioni (conosciute, nuove e complesse) con esecuzioni efficaci e personali.**

- I Test Motori (Prove di valutazione sulle proprie capacità motorie)
- Esercitazioni a corpo libero (circuiti)
- Esercizi di coordinazione generale e segmentaria (Andature pre-atletizzazione, Salto con la corda)
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica (Esercitazioni con palloni di varie discipl.)

**Sport di squadra:** conoscere e saper applicare i fondamentali individuali e di squadra all'interno del gioco e delle regole.

- Palla Tamburello: esercitazioni sull'acquisizione e il perfezionamento dei fondamentali individuali e gioco.
- Basket: esercitazioni sull'acquisizione e il perfezionamento dei fondamentali individuali e gioco.
- Rugby touch: esercitazioni sull'acquisizione e il perfezionamento dei fondamentali individuali e gioco.

**Sport individuali:** conoscere e saper applicare i fondamentali individuali delle principali discipline individuali e dell'atletica leggera.

- Tennis tavolo.

#### Argomenti teorici:

- La prestazione nello sport è il risultato di adattamenti fisiologici, neurologici e psicologici indotti da un allenamento: Principi fisiologici dell'adattamento.
- Struttura della seduta d'allenamento: Riscaldamento o warm-up; Fase centrale dedicata allo sviluppo delle qualità fisiche e della tecnica; Defaticamento o cool-down.

#### Ed. Civica:

- **Basi per una corretta alimentazione:** Fabbisogno calorico, Macro e micronutrienti, distribuzione dei nutrienti nella dieta, piramide alimentare.