



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: LUCA DI MARTINO

CLASSE: 3Csa

PROGRAMMA SVOLTO

Riscaldamento

- Andature, rullata completa del piede, skip alto/basso, corsa calciata, passo laterale, passo saltellato, corsa in avanti e all'indietro, corsa incrociata, saltelli a piedi uniti e su un solo piede.

Stretching

- Preparazione alla fase centrale dell'allenamento con allungamento e riscaldamento delle articolazioni.
- Mobilizzazione di caviglie, ginocchia, anche, busto, spalle, polsi e collo.
- Allungamento dei principali gruppi muscolari superficiali e profondi.

Giochi presportivi

- Staffette, tris con i coni, ruba bandiera (variante), tiro alla fune, dodgeball.

Esercizi a corpo libero

- Miglioramento della funzione cardio-respiratoria.
- Mobilizzazione articolare ed elasticità muscolare.
- Consolidamento dello schema corporeo e acquisizione di gesti atletici e sportivi.
- Potenziamento muscolare a carico naturale.
- Pre-atletica generale
- Esercizi di coordinazione, equilibrio, orientamento spazio-temporale, destrezza.
- Giochi codificati e non codificati.
- Esercitazioni individuali
- Esercitazioni capacità condizionali/coordinative.

Test motori

- Piegamenti sulle braccia (massimo numero in 30 secondi).
- Sprint 30 m.

Sport praticati

- Dodgeball: regolamento, organizzazione del gioco e partite.
- Pallavolo: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro, esercizi propedeutici e partite.
- Calcio a 5: passaggi, tiri, stop, esercizi propedeutici e partite.
- Badminton: esercizi con racchetta e volano, singolo e coppia.
- Tennis: esercizi con racchetta, singolo e coppia.

Teoria:

Conoscenza del linguaggio specifico della disciplina affrontati nelle esercitazioni pratiche.

Sistemi ed apparati:

- Sistema scheletrico
- Sistema muscolare
- Sistema nervoso
- I recettori
- L'alimentazione

L'allenamento delle capacità motorie:

1. L'allenamento della forza: 1.1 caratteristiche, 1.2 gli elementi su cui interviene l'allenamento della forza; 1.3 le variabili negli esercizi di allenamento della forza; 1.5 gli elementi da valutare; 1.6 i metodi di allenamento; 1.7 gli sforzi massimali; 1.8 gli sforzi ripetuti, 1.9 gli sforzi dinamici
2. L'allenamento della forza a carico naturale: 2.1 caratteristiche, 2.2 lo squat; 2.3 l'affondo classico; 2.4 il crunch classico; 2.5 il crunch inverso; 2.6 il plank prono; 2.7 i burpees

Educazione civica:

Il Doping

- Il codice mondiale antidoping
- Le sostanze e i metodi proibiti
- Le cause della diffusione del doping
- Combattere il doping

Luogo e data

Firma studenti

Firma docente
