

LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO" DI CAGLIARI

ANNO SCOLASTICO 2025-2026
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 3^a Dsa
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-podalica.
- Esercitazioni sulla destrezza dei movimenti.

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, regole di gioco .
- 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.
- Badminton: i fondamentali (il servizio, diritto, rovescio,) i colpi da fondo campo (clear, drop, smash) Colpi da metà campo o vicini alla rete (drive, Lob, net drop). I falli. I colpi nulli (Lets).
- Aspetti funzionali e relazionali dei giochi con le racchette.
- Simil beach tennis.

PARTE TEORICA

- Regolamento degli sport praticati durante le esercitazioni pratiche.
- Il linguaggio tecnico specifico.
- Sani stili di vita. La dieta sana, equilibrata e varia. La dieta e i nutrienti. I micronutrienti. L'importanza dell'acqua. Alimentazione dello sportivo prima della gara. Alimentazione dopo la gara. Il piatto sano. L'importanza delle proteine. La temperatura ambientale.

Programma svolto (alunno esonerato dall'attività pratica di Scienze Motorie):

- Apparato locomotore: struttura e funzioni del sistema scheletrico, articolare e muscolare.
- Apparato respiratorio: struttura e funzioni degli organi della respirazione e meccanismi degli scambi gassosi.

Il programma è stato svolto attraverso attività teoriche, approfondimenti e verifiche coerenti con l'esonero dall'attività pratica.

Cagliari, 04/06/2026

Gli alunni

Il Docente