



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: 3F 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 mobilizzazione 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 della palla medica da 3kg in piedi: valutazione della forza esplosiva degli arti superiori.
- Salto della funicella: maggior numero di salti in 30". Valutazione della coordinazione, del tempismo e della resistenza.
- Salto in lungo da fermo: valutazione della forza esplosiva degli arti inferiori.

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.

Teoria:

Conoscenza del linguaggio specifico della disciplina affrontati nelle esercitazioni pratiche.

Le capacità motorie condizionali:

1. Che cosa sono le capacità motorie: 1.1 i tipi di capacità motorie; 1.2 la connessione tra capacità e attività motorie;
2. Le capacità motorie condizionali: 2.1 la forza; 2.2 caratteristiche; 2.3 la forza assoluta e la forza relativa; 2.3 forma massimale, veloce e resistente; 3.4 i fattori che condizionano la forza
3. La resistenza; 3.1 caratteristiche; 3.2 i tipi di resistenza; 3.3 la resistenza aerobica; 3.4 la resistenza anerobica; 3.5 i fattori che condizionano la resistenza; 3.6 la resistenza alla forza e alla velocità
4. La velocità: 4.1 caratteristiche; 4.2 i movimenti ciclici e aciclici; 4.3 le componenti della velocità; 4.4 i fattori genetici che condizionano la velocità; 4.5 i fattori modificabili; 4.6 le interazioni con le altre capacità
5. La mobilità articolare: 5.1 caratteristiche; 5.2 i fattori che condizionano la mobilità articolare

Le capacità motorie coordinative:

1. Che cos'è la coordinazione: 1.1 i tipi di capacità coordinative
2. Le capacità coordinative generali: 2.1 caratteristiche; 2.2 la capacità di apprendimento motorio; 2.3 la capacità di controllo motorio; 2.4 la capacità di adattamento e trasformazione al movimento;
3. Le capacità coordinative speciali: 3.1 caratteristiche; 3.2 la capacità di destrezza fine; 3.3 la capacità di combinazione accoppiamento; 3.4 la capacità di reazione; 3.5 la capacità di anticipazione; 3.6 la capacità di differenziazione propriocettiva; 3.7 la capacità di orientamento; 3.8 la capacità di coordinazione oculo-motoria; 3.8 la capacità di fantasia motoria; 3.9 la capacità di ritmo; 3.10 la capacità di equilibrio; 3.11 i tipi di equilibrio; 3.12 i fattori che condizionano l'equilibrio

Educazione civica:

Muoversi per stare in forma:

1. La nostra salute: 1.1 che cos'è la salute; 1.2 l'aspettativa di vita; 1.3 salute e prevenzione;
2. L'importanza dell'attività motoria; 2.1 mantenere uno stile di vita attivo; 2.2 le regole contro la sedentarietà; 2.3 scegliere il tipo di attività fisica; 2.4 il rilassamento e il sonno

Cagliari, 08/06/2026