



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

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ANNO 2025-26

Classe 4, sezione A, indirizzo Sportivo.

Docente Nicola Campus

Libro di testo consigliato: Più che sportivo, Del Nista, Parker, Tasselli, Ed. G. D'Anna.

Attività di conoscenza e socializzazione

Test motori finalizzati alla valutazione e alla presa di coscienza delle capacità motorie condizionali:

- Forza esplosiva degli arti superiori (lancio della palla medica da in piedi e da seduti)
- Mobilità articolare generale e specifica del tratto lombo sacrale (test di allungamento)
- Forza esplosiva degli arti inferiori (Sargent test; salto in lungo da fermi; salto quintuplo)
- Lancio del Vortex

Miglioramento delle capacità coordinative:

- Esercizi specifici eseguiti principalmente durante il riscaldamento in vista del gioco sportivo prescelto.

Tecniche di allungamento e recupero: stretching.

Giochi sportivi:

Pallavolo:

- Conoscenze delle regole di gioco;
- Esercitazioni per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta. Tattiche di gioco, ricezione e attacco;

Tennis tavolo:

- Conoscenza delle regole di gioco;
- Esercitazioni in singolo e doppio.

Badminton:

- Conoscenza delle regole del gioco;
- Esercitazioni per lo sviluppo dei fondamentali individuali (Battuta dal basso, dritto, rovescio);

Beach Tennis:

- Conoscenza delle regole del gioco;
- Esercitazioni sui fondamentali.

Programma teorico:

Apparato locomotore:

Sistema muscolare (anatomia e funzione)

- Generalità sui muscoli
- La contrazione muscolare
- Energetica della contrazione muscolare
- Tipi di contrazioni muscolari.

Sistema scheletrico

- Generalità sul sistema scheletrico e sua suddivisione
- Tipi di ossa e funzione.

Sistema linfatico

Il sistema cardio respiratorio e circolatorio

Cagliari, 08 giugno 2026

Il Docente
Nicola Campus