

LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO" DI CAGLIARI

ANNO SCOLASTICO 2025-2026
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 4^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: il gioco, i ruoli, le regole. I fondamentali la battuta, il bagher, il palleggio, la schiacciata, il muro. I ruoli. Il fair play nella pallavolo.
- Calcio: i fondamentali individuali: conduzione di palla, passaggio, tiro. I fondamentali di squadra: la difesa l'attacco. Organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico.
- Aspetti funzionali e relazionali dei giochi con le racchette
- 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).

PARTE TEORICA

- Regolamento degli sport praticati durante le esercitazioni pratiche.
- Il linguaggio tecnico specifico.
- Una sana alimentazione. L' alimentazione dello sportivo.
- Il metabolismo energetico (Il metabolismo basale, Il metabolismo di lavoro). Calcolo del metabolismo energetico.
- Il bilancio energetico.
- La composizione corporea. L'indice di massa corporea e la circonferenza addominale.
- I disturbi del comportamento alimentare (obesità anoressia e bulimia).
- L' igiene alimentare (la contaminazione, la conservazione).

Cagliari, 1/06/2026

Gli alunni

Il Docente