

LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO" DI CAGLIARI

ANNO SCOLASTICO 2025-2026
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 5[^]D sa
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

- 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.
- Simil beach tennis.
- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, regole di gioco;
- Giochi motori con la palla: Palla base.
- Regole e tecnica del lancio del vortex.

PARTE TEORICA

Regolamento degli sport praticati durante le esercitazioni pratiche.

- Il linguaggio tecnico specifico.

Lavori di gruppo e presentazioni multimediali riguardanti:

- l'organizzazione e il ruolo dell'apparato endocrino;
- la struttura e le funzioni dell'apparato locomotore;
- l'anatomia e la fisiologia dell'apparato respiratorio;
- le caratteristiche e le funzioni dell'apparato cardiocircolatorio e del sistema linfatico;
- la struttura e il funzionamento del sistema nervoso;
- la storia delle Olimpiadi e i principi educativi e culturali dello sport olimpico.

Programma svolto per le alunne esonerate dall'attività pratica di Scienze Motorie

- Traumatologia sportiva: classificazione dei traumi, principali lesioni dell'apparato locomotore, prevenzione degli infortuni e principi di primo soccorso.
- Cinesiologia e chinesiologia applicata : studio del movimento umano, analisi dei movimenti, apparato muscolo-scheletrico e principi biomeccanici applicati all'attività motoria.
- La struttura e il funzionamento del sistema nervoso.

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