

LICEO SCIENTIFICO STATALE “PITAGORA”

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2025/26

CLASSE 1G

DOCENTE: Fabrizio Atzei

PROGRAMMA SVOLTO:

- Potenziamento fisiologico: Esercitazioni per il miglioramento delle capacità condizionali quali: resistenza, forza, velocità, rapidità, mobilità articolare ed elasticità muscolare.
- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base.
- Coordinazione neuro-muscolare.
- Equilibrio statico e dinamico.
- Vari tipi di percorsi e circuiti.
- Partecipazione all'organizzazione delle varie attività e arbitraggio gare.
- Regolamento e fondamentali individuali dei giochi sportivi.
- Conoscenza e pratica delle attività sportive: pallavolo, calcetto, tennis tavolo, calcio-tennis, badminton e atletica.
- Partite interclasse e con alunni di altre classi.
- Educazione alla salute e al benessere.
- Piani e assi del corpo umano, cenni sull'apparato locomotore (scheletro e principali gruppi muscolari).
- Le capacità motorie: condizionali e coordinative.
- Il fair play.
- Nomenclatura degli esercizi ginnici.

Selargius, 13/05/2026

Il docente

