



LICEOSCIENTIFICOSTATALE "PITAGORA"

Via 1° Maggio - SELARGIUS (CA)

Tel +39.070.850380 - Fax +39.070.841886 - e-mail: caps120008@istruzione.it Cod. Fisc. 80013830924

CLASSE 3^a SEZIONE F

Liceo Linguistico

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

- Lo stretching: teoria e pratica dell'allungamento muscolare.
- Potenziamento generale a carico naturale o con resistenze rappresentate dai compagni o da piccoli attrezzi.
- La pallavolo: fondamentali individuali, di squadra e regole.
- Il basket: fondamentali individuali, di squadra e regole.
- Il calcio: fondamentali individuali, di squadra e regole.
- Hockey indoor.
- Danza e ritmo con movimenti a tempo di musica.
- La pedana elastica: approcci con arrivo sui materassi.
- Asse di equilibri: traslocazioni.
- Approccio alla spalliera svedese.
- Il badminton.
- Test d'ingresso sulle capacità coordinative e condizionali.

Selargius li 13.06.2026

L'insegnante
Giovanni Chessa