

# **Liceo Scientifico Statale “ Pitagora”**

**Selargius**

*Anno scolastico 2025/2026*

## **PROGRAMMA DI Scienze Motorie**

**Classe 1<sup>^</sup> Sez. D Liceo Scientifico Tradizionale**

**Docente: Prof.ssa Rita Piu**

### **Capacità condizionali:**

#### **potenziamento fisiologico:**

allenamento alla resistenza ( efficienza del sistema cardiocircolatorio e respiratorio ):

- “Metodi continui” tre tipi di attività, a velocità costante a ritmo variabile e intermittente a ritmo progressivamente accelerato:  
tratti effettuati correndo, o eseguendo altri esercizi a media- alta intensità seguiti da altri esercizi effettuati a media o bassa intensità con recupero attivo.  
Percorsi misti, per la forza esplosiva del piede, all'agilità, coordinazione complessa.  
Allenamento alla velocità:

esercizi per l'elasticità muscolare e della mobilitazione articolare in generale e mirata e delle grandi funzioni organiche mediante esercitazioni sulla corsa e a corpo libero, percorsi e andature ginniche e atletiche: Esercizi per incrementare i tempi di reazione reattività e accelerazione: partenza da diverse posizioni. Esercizi individuali per migliorare i tempi di reazione" reattività e velocità " spostamenti con cambio di direzione.

#### **Potenziamento muscolare:**

esercizi a carico naturale; ripetizioni ( movimenti uguali eseguiti in successione); serie (numero di volte); recupero (ripristino dello stato funzionale ottimale):  
Percorsi misti, per allenamento alla velocità , all'agilità.  
-esercizi: per potenziare e tonificare la muscolatura del busto, del tronco e degli arti superiori e inferiori a carico naturale, esercizi: sul post, in decubito prono, supino e di fianco.

### **Capacità coordinative:**

Rielaborazione degli schemi motori di base statici e dinamici:

-incremento e stabilizzazione mediante esercitazioni a corpo libero; andature ginniche, andature e preatletiche; esercizi individuali, a coppie, in gruppo per incrementare le capacità di destrezza e di agilità; esercizi individuali per migliorare la mobilità articolare in generale e mirata.  
esercizi: per la muscolatura del busto, del tronco e degli arti superiori e inferiori a carico naturale, esercizi in decubito prono, supino e di fianco,  
- esercizi individuali e in coppia, in gruppo per incrementare la capacità di sincronizzare i movimenti a ritmo e a tempo. Controllo del ritmo e degli schemi dinamici in situazione di esecuzione a ritmo ad intensità variabile.

Situazioni di lavoro per utilizzare e saper decodificare il linguaggio specifico della materia.  
Nomenclatura ginnastica

I nomi delle parti esterne del corpo umano.  
Assi del corpo umano, l'asse longitudinale, sagittale trasversale

### **Giochi sportivi:**

#### ***Pallavolo:***

attività propedeutiche al gioco,  
esercizi specifici, individuali e in coppia, per i fondamentali individuali e di squadra; il servizio, il  
palleggio, il bagher. Fondamentali di gioco  
Arbitraggio.  
Schema a "W"

#### ***Pallacanestro:***

attività propedeutiche al gioco.  
Fondamentali individuali : palleggio, tiri a canestro da fermi e in movimento.

Badminton:  
il servizio i tiri in movimento.

### **Argomenti interdisciplinari:**

Storia dell'educazione fisica: "I simboli dei Giochi Olimpici".

*"Il valore etico dello sport"*: Fair-play nello sport e nella vita: "i pregiudizi che persistono nel  
mondo dello sport.

L'apparato scheletrico: "I nomi delle ossa"

Salute e benessere: norme di comportamento in caso di incendio.

Selargius li 08/06/2026

*Il Docente*

.....

Prof.ssa Rita Piu