

LICEO SCIENTIFICO STATALE “ PITAGORA”

SELARGIUS

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

MATERIA : SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: PROF. LUIGI MAXIA

CLASSE **QUARTA** SEZIONE **A.**

PROGRAMMA SVOLTO

L'attività motoria all'aperto e in palestra, protratta nel tempo in situazioni prevalentemente aerobiche, con la tecnica dei carichi crescenti adeguatamente intervallati ha contribuito a promuovere la qualità fisica della resistenza;

la corsa veloce su brevi distanze (venti- trenta metri) con esercizi vari (partenze da varie posizioni, con vari comandi, ecc) è servita ad incrementare, negli alunni, la qualità fisica della velocità e reattività;

la forza (resistente e sub massimale) è stata incrementata con esercizi a carico naturale in varie situazioni (stazione eretta, seduta, supina, prona)

percorsi misti con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi, esercizi di mobilità articolare nell'ambito del normale raggio di movimento, hanno promosso la scioltezza e la coordinazione generale e dinamico generale;

col gioco della pallavolo, basket, dodgeball, tennis tavolo, palla tamburello, calcetto, ho cercato di suscitare, anche negli alunni meno dotati, l'interesse alla pratica motoria e sportiva, migliorando in taluni la capacità di decisione, giudizio, autovalutazione, autostima.

Teoria: apparato scheletrico e muscolare; bioenergetica muscolare: processo aerobico e anaerobico; concetto di velocità nella fisica e nella fisiologia; Origini, sviluppo e regolamento della pallavolo e della pallacanestro; cenni sulle olimpiadi di Berlino (1936) e Roma (1960).

Una parte degli alunni ha evidenziato prerequisiti sufficientemente strutturati, buona capacità attentiva e impegno nelle attività proposte; un numero ristretto di alunni ha partecipato con entusiasmo e grande applicazione. La classe in base agli obiettivi didattici conseguiti si articola nelle seguenti fasce di livello:

Prima fascia (voto 9): buona capacità di ascolto e concentrazione; ottime capacità di base e impegno in tutte le lezioni proposte

Seconda fascia (voto 8/7): buona capacità di ascolto e concentrazione, sufficiente capacità di base e impegno costante nelle lezioni svolte.

Terza fascia (voto 6) sufficiente capacità di ascolto e impegno.

Quarta fascia (voto insufficiente) inadeguata capacità di ascolto e di partecipazione

Selargius 24 giugno 2026

Prof. Luigi Maxia.

