

## Liceo Scientifico Statale "G.B. Morgagni"

CLASSE 4G  
A. S. 2024/2025  
MATERIA Scienze Motorie e Sportive  
DOCENTE prof. Benedetti Michelangeli Carlo

### Programma svolto

potenziamento fisiologico:

- esercizi di corsa: lenta, lenta-veloce, veloce
- esercizi di pre-atletismo (skip, corsa calciata dietro, corsa saltellata, corsa balzata)
- esercizi di mobilità articolare (circonduzioni, slanci e spinte degli arti sup.ri nelle diverse direzioni)
- esercizi di coordinazione e resistenza:
  - Test Salto in lungo da fermo
- esercizi di stretching dei vari distretti muscolari

rielaborazione degli schemi motori di base e delle abilità sportive:

- combinazione di movimenti arti inferiori e superiori

consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico:

- esercizi svolti a coppia e in gruppo
- compito di arbitraggio delle partite
- gioco sportivo: pallavolo, calcio a 5, tennis tavolo, badminton

conoscenza e pratica delle attività sportive: (tecnica e partite)

- esercizi dei fondamentali della Pallavolo (tecnica e partite):
  - bagher, palleggio, battuta (svolti individualmente, a coppia e in gruppo).
- calcio a 5
- tennis tavolo
- badminton

Roma, 29 Maggio 2025

prof. Carlo Benedetti Michelangeli