

Liceo Scientifico Statale “G.B. Morgagni”

CLASSE 1C
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 1000 mt
 - Test Salto in lungo da fermo
 - Test Salto di Sergeantin salto in alto da fermo
 - Test circuito a tempo per la destrezza
- 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:
 - bagher, palleggio, battuta (svolti individualmente, a coppia e in gruppo).
- calcio a 5
- tennis tavolo
- badminton

Roma, 29 Maggio 2025

.....

.....

.....

prof. Carlo Benedetti Michelangeli

Liceo Scientifico Statale "G.B. Morgagni"

CLASSE 1D
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 1000 mt
 - Test Salto in lungo da fermo
 - Test Salto di Sergeantin Alto da fermo
 - Test circuito a tempo per la destrezza
- 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:
 - bagher, palleggio, battuta (svolti individualmente, a coppia e in gruppo).
- calcio a 5
- tennis tavolo
- badminton
-

Roma, 29 Maggio 2025

.....

.....

.....

prof. Carlo Benedetti Michelangeli

Liceo Scientifico Statale "G.B. Morgagni"

CLASSE 2D
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 1000 mt
 - Test Salto in lungo da fermo
 - Test circuito a tempo per la destrezza
- 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:
 - bagher, palleggio, battuta (svolti individualmente, a coppia e in gruppo).
- calcio a 5
- tennis tavolo
- badminton
-

Roma, 29 Maggio 2025

.....

.....

.....

prof. Carlo Benedetti Michelangeli

Liceo Scientifico Statale "G.B. Morgagni"

CLASSE 3D
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 1000 mt
 - Test Salto in lungo da fermo
 - Test circuito a tempo per la destrezza
- 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:
 - bagher, palleggio, battuta (svolti individualmente, a coppia e in gruppo).
- calcio a 5
- tennis tavolo
- badminton
-

Roma, 29 Maggio 2025

.....

.....

.....

prof. Carlo Benedetti Michelangeli

Liceo Scientifico Statale “G.B. Morgagni”

CLASSE 4D
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 1000 mt
 - 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:

- esercizi dei fondamentali della Pallavolo(tecniche 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

Liceo Scientifico Statale "G.B. Morgagni"

CLASSE 5D
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 1000 mt
 - 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:

- esercizi dei fondamentali della Pallavolo(tecniche 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

Liceo Scientifico Statale "G.B. Morgagni"

CLASSE 3G
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 1000 mt
 - 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:

- esercizi dei fondamentali della Pallavolo(tecniche 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

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 1000 mt
 - 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

Liceo Scientifico Statale “G.B. Morgagni”

CLASSE	5D
A. S.	2024/2025
MATERIA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	prof. Benedetti Michelangeli Carlo

PROGRAMMA

1. **POTENZIAMENTO FISILOGICO:**
esercizi di corsa: lenta, lenta-veloce, veloce. •
esercizi di pre-atletismo • esercizi di mobilità articolare
esercizi di stretching dei vari distretti muscolari.
2. **RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E DELLE ABILITÀ SPORTIVE:**
combinazione di movimenti arti inferiori e superiori.
3. **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, Badminton, Tennis Tavolo.
4. **CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE:**
esercizi dei fondamentali della Pallavolo:
bagher, palleggio, battuta (svolti individualmente, a coppia e in gruppo)
Badminton
Tennis Tavolo
Calcio a 5.

Roma, 29 Maggio 2025

prof. Carlo Benedetti Michelangeli