

Liceo Scientifico Statale “G.B. Morgagni”

CLASSE 3D
A. S. 2025/2026
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 Lancio della palla medica frontale
 - Test velocità dei 20 mt
 - Test navetta 30 mt
- 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 2026

prof. Carlo Benedetti Michelangeli