

Liceo Scientifico Statale “G.B. Morgagni”

CLASSE 5G
A. S. 2025/2026
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 2026

prof. Carlo Benedetti Michelangeli