ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"

PROGRAMMA SVOLTO **Anno scolastico 2025/2026**
1° Quadrimestre/ 2° Quadrimestre

Classe 1^A
Indirizzo Scienze Applicate

Teoria della Discplina.

Concetti tecnici e linguaggio sportivo

-La meccanica del movimento: terminologia , linee, piani, assi del corpo.
-Movimenti possibili , posizioni e posture di partenza per effettuare movimenti del corpo.
. Sport e Benessere. I benefici dello sport sul fisico, sulla mente , nelle dinamiche sociali.

Regolamento del gioco della Pallavolo

- *I fondamentali tecnici individuali. Palleggio, alzata, schiacciata, battuta, muro .*
- *I ruoli dei giocatori in campo e schemi semplificati di attacco e difesa.*
- *Regolamento di gioco e arbitraggio.*

Le specialità dell'Atletica Leggera

-Cenni storici della Disciplina sportiva. I giochi nella Grecia Classica.
- L'atletica ai giorni d'Oggi:
- le gare veloci su pista: caratteristiche tecniche e metodi di allenamento.
-Le gare di resistenza o fondo: caratteristiche tecniche e metodi di allenamento.
-I salti e i lanci in Atletica. Si analizzano le singole discipline sportive nella tecnica esecutiva e negli esercizi specifici preparatori.
- Le staffette 4x100 e 4x400: analogie e differenze.

Per ed Civica
I Giovani e le Dipendenze

- Dipendenza da tabacco
- Dipendenza da alcol

- Dipendenza da sostanze stupefacenti.
- Dipendenza da Internet, video giochi, smartphone…

Pratica della disciplina

Esercitazioni individuali , test motori, circuiti di destrezza per il consolidamento delle capacità coordinative .

Esercizi di tonificazione generale e andature atletiche : andature saltate, balzate, allunghi, sprint e affondi

Pallavolo

Esercitazioni per l'apprendimento dei fondamentali tecnici individuali: *battuta, schiacciata ,alzata, palleggio, bagher. Avviamento e consolidamento del gioco di partita.*

-Partecipazione al torneo di Pallavolo.

Progetto Racchette in Classe. Avviamento al gioco del Tennis e del Padel. Presenza di esperto professionista nelle ore di Scienze motorie

Basket

Primo approccio all'Apprendimento dei fondamentali tecnici individuali del Basket : palleggio, passaggio, tiro a canestro. Tiro in movimento e tiro piazzato.
Esercitazioni individuali e a coppie

Nel mese di Maggio sono state proposte uscite fuori dall'istituto scolastico per camminate all'aria aperta e attività ludiche con palla e racchette al parco adiacente all'Istituto.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"

10/06/2026

La Docente **Gli alunni**
Prof.sa Francesca Giannini