ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO

PROGRAMMA MATERIA SCIENZE MOTORIE CLASSE 1 sez: AT

A.S. 2025 / 2026 DOCENTE: Gianni Cedolini

PROGRAMMA TEORIA – ATTIVITA' SPORTIVA

L a Pallavolo: le regole del gioco

La pallacanestro: le regole del gioco

L'atletica leggera: gli schemi mori di base

Il tennis regolamento di gioco

Il padel regolamento di gioco

CONOSCENZE TEORICHE GENERALI

Il funzionamento dei principali organi e apparati anche in relazione all'attività fisica e sportiva con cenni al metabolismo energetico.

I principi che regolano l'allenamento, le metodiche allenanti, i benefici e i rischi collegati alla pratica sportiva;

L'educazione alimentare partendo dalla sua evoluzione fino ai giorni nostri con particolare riferimento all'attività sportiva

Principi alimentari al fine di un corretto stile di vita siano alla base del benessere fisico e psicologico dell'individuo;

La funzione dell'acqua nel corpo umano in relazione al benessere e all'attività fisica. 2.0

Gli sport delle olimpiadi invernali Milano Cortina

PROGRAMMA PRATICA

Le regole del gioco in generale all'interno di un contesto scolastico in funzione dei diversi ambiti di apprendimento legati in particolar modo allo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali.

Le abilità motorie in funzione dei movimenti nella vita comune partendo dagli schemi motori di base alle capacità tecniche con particolare riferimento al controllo motorio ed equilibrio.

Metodiche ed esercitazioni in funzione del potenziamento individuale della capacità condizionali forza, resistenza.

I fondamentali individuali in attacco e difesa nel gioco della pallavolo (palleggio, bagher, battuta, schiacciata e muro) e nel gioco della pallacanestro (palleggio, cambio di mano e di direzione, arresto in uno e due tempi, tiro in corsa o terzo tempo, tiro piazzato, passaggi) e senza palla; nel tennis e padel (dritto, rovescio)

Collaborare con i compagni per programmare e raggiungere un obiettivo comune;

La valutazione in funzione della scoperta delle abilità individuali attraverso circuiti di destrezza.

Data: 3 giugno 2026 Firma: Prof. Gianni Cedolini

Firma rappresentanti di classe:

Firma :

rappresentanti degli alunni