"ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2025/2026
MATERIA: Scienze Motorie e Sportive
CLASSE E INDIRIZZO: I CSU
DOCENTE: Mila Malloggi
Contenuti disciplinari:

Pratica

Corsa nelle varie forme, esercizi di coordinazione generale
Andature a carattere ritmico preatletico
Esercizi di progressione a corpo libero singoli e a coppie
Esercizi di tonificazione e potenziamento
Giochi di squadra e i suoi fondamentali
Esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare
Attività ed esercizi a carico naturale
Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
Attività ed esercizi di stretching
Attività a circuito
Esercizi di coordinazione, test
Palla-prigioniera/palla rilanciata
Pallavolo fondamentali individuali
Esercitazioni di squadra 3X3
Pallacanestro, palleggio, passaggio vari tipi, tiro e tiro libero
Circuiti di basket e di pallavolo
Test attitudinali, destrezza, percorsi a tempo, circuiti sui fondamentali dei giochi sportivi

Teoria

Terminologia sportiva
Le andature
Lo scheletro le principali ossa tronco e arti superiori e inferiori
La pallavolo: fondamentali individuali e di squadra
Gesti Arbitrali e regolamento
Olimpiadi e Para olimpiadi invernali specialità e atleti

Lido di Camaiore, 05/06/2026 prof.ssa Malloggi Mila

gli alunni/e