ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"

Lido di Camaiore

PROGRAMMA SVOLTO

Scienze Motorie e Sportive

Classe I ESU – Liceo delle Scienze Umane

Anno scolastico 2025/2026

Obiettivi e contenuti generali

- Potenziamento fisiologico: miglioramento delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare) e coordinative.
- Rielaborazione degli schemi motori e affinamento delle capacità coordinative generali e speciali.
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico attraverso il lavoro di squadra, il rispetto delle regole e degli avversari.
- Conoscenza e pratica delle attività sportive, individuali e di squadra, anche in funzione dell'orientamento e della pratica motoria nel tempo libero.
- Acquisizione di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, anche attraverso la conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale e per quella altrui.

Parte teorica

- Il fair play: significato e valore dello sport come strumento educativo, rispetto delle regole, degli avversari e degli arbitri, lealtà sportiva e correttezza nel gioco e nella vita.

Attività sportive specifiche

- Pallamano: fondamentali individuali e di squadra, regole principali, partite.
- Rugby: elementi base della tecnica (passaggio, placcaggio in forma propedeutica e sicura, meta), principi del gioco e regole fondamentali.
- Nuoto artistico (sincronizzato): conoscenza delle caratteristiche della disciplina, elementi base di galleggiamento, figure semplici ed espressività corporea in acqua.
- Beach volley: fondamentali tecnici adattati alla sabbia, regole specifiche e partite a coppie/squadre.

Parte pratica

- Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro) e di squadra, regolamento e partite.
- Pallacanestro (basket): fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro), tattica di squadra e partite.
- Dodgeball (palla prigioniera): gioco di squadra finalizzato allo sviluppo della rapidità, della mira e della collaborazione.

- Padel: tecnica di base dei colpi fondamentali, regole di gioco e partite a coppie.
- Test della corda (funicella): esercitazioni di coordinazione, ritmo e resistenza.
- Sargent test: rilevazione della forza esplosiva degli arti inferiori (salto verticale da fermo).
- Sit and reach test: valutazione della mobilità articolare e dell'estensibilità muscolare del tratto lombare e degli arti inferiori.
- Test di Cooper: valutazione della resistenza aerobica generale (corsa di 12 minuti).
- Lancio della palla medica: valutazione della forza esplosiva degli arti superiori e del tronco.

