"ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2025/2026

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive
CLASSE E INDIRIZZO: II CSU SCIENZE UMANE
DOCENTE: Mila Malloggi
Contenuti disciplinari:

Pratica:
Corsa nelle varie forme, allunghi, scatti, corsa in regime aerobico
Partenza dai blocchi
Andature a carattere ritmico preatletico
Esercizi individuali di progressione a corpo libero di coordinazione
Esercizi di tonificazione e potenziamento
Fondamentali individuali di pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro libero 3 tempo
Fondamentali individuali di pallavolo: palleggio, bagher, battuta
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 con le racchette da Tennis,nozioni di base diritto e rovescio
Palla prigioniera/palla rilanciata
Test attitudinali: fondamentali dei giochi sportivi

Teoria:
Apparato Muscolare vari tipi e conoscenza della loro localizzazione
Olimpiadi e Paraolimpiadi invernali specialità e atleti
Pallavolo: regole, fondamentali individuali e di squadra
Nozioni di arbitraggio e gesti arbitrali

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

gli alunni