ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"

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

Classe 3A
Indirizzo Scientifico Tradizionale

Teoria della Disciplina.

-***Introduzione al concetto di Allenamento sportivo e alle metodiche allenanti***.

-Concetto di carico allenante. La fase di super compensazione e la fase di recupero.
-Carico interno e carico esterno. Concetto di aggiustamento e adattamento al carico di lavoro.
-I parametri del carico allenante: intensità e quantità.
-La pausa di recupero in relazione al carico allenante.
-Le fasi della seduta di allenamento sportivo: fase di riscaldamento, fase principale, fase del defaticamento.
Prestazione sportiva: le differenze strutturali, funzionali, metaboliche, psichiche tra atleti di sesso femminile e maschile.

Allenamento delle capacità di condizione fisica

- Concetti generali di forza, velocità, resistenza e mobilità articolare

La funzione motivazionale del Coach.
Lettura di alcuni passi del libro "Atleta Vincente": pillole di conoscenza
Per avere successo nella vita e nello sport.

-Dialogo positivo.
-Visualizzazione
-Obiettivi smart.

Progetto Tennis . Gli alunni partecipano per un numero di 5 lezioni al progetto Tennis presso la struttura ospitante "Tennis Raffaelli" di Forte Dei Marmi nei mesi di Aprile e Maggio 2026 in orario scolastico.	
Per l' Educazione Civica - Il valore educativo e formativo dello Sport: come l'attività motoria contribuisce al Benessere fisico , Psicologico e relazionale dell'individuo. **Pratica della Disciplina** *-Consolidamento e affinamento con esercitazioni pratiche delle andature atletiche e delle capacità coordinative generali e speciali. Perfezionamento delle capacità di condizione quali forza , velocità, resistenza, destrezza e mobilità articolare con esercizi singoli o presentati in circuito o sottoforma di gioco motorio.* ***I Giochi Sportivi*** ***Pallavolo*** -Consolidamento dei fondamentali tecnici individuali, e degli schemi di gioco di attacco e difesa. Gioco di partita. Arbitraggio del gioco di partita. -Partecipazione al **Torneo di Istituto di Pallavolo** con confronto con le altre classi del Triennio nelle diverse partite di girone.	

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"

Basket -Consolidamento del palleggio , del passaggio, del tiro(tiro piazzato, in movimento, terzo tempo). -Esercitazioni individuali , a coppie, in circuiti per migliorare il palleggio e la conduzione della palla in gioco. -Attività di gioco e di partita : 2 contro 2; 3 contro 3. - Alcune lezioni verranno dedicate al Gioco del calcio Tennis e a camminata sportiva all'esterno del Liceo.	

La Docente

Gli alunni

10/06/2026
Prof.ssa Francesca Giannini