"ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2025/2026

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

Pratica:
Corsa nelle varie forme: in regime aerobico e anaerobico
Andature a carattere ritmico preatletico
Esercizi individuali di progressione a corpo libero es. di coordinazione
Esercizi di tonificazione e di potenziamento
Fondamentali individuali di pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro libero.
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
Basket 3cv3, terzo tempo, passaggio e tiro
Lavoro a stazioni
Circuiti funzionali
Attività con la racchetta: tennis nozioni base diritto e rovescio
Palla prigioniera e Palla rilanciata
Test attitudinali sui fondamentali dei giochi sportivi e test a corpo libero

Teoria:
Apparato Muscolare: i muscoli, contrazione muscolare, terminologia, collocazione dei muscoli principali
Pallavolo: norme fondamentali individuali e di squadra
Nozioni di arbitraggio e gesti arbitrali

Lido di Camaiore, 08/06/2026 Prof.ssa Mila Malloggi

gli alunni/e