ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"

PROGRAMMA SVOLTO
A.S. 2025/2026
1°Quadrimestre/2°Quadrimestre

MATERIA: Scienze Motorie

DOCENTE: Gianni Cedolini

CLASSE E INDIRIZZO: **4BES**

MODULO/ARGOMENTO	**PERIODO** Anno/Scolastico 2025/2026
Per la Teoria della Disciplina Si riprendono le tematiche sportive , anatomiche e salutari svolte negli anni scolastici precedenti, per valutare le conoscenze apprese. . Apparato Scheletrico e Sistema articolare. . Sistema Muscolare , meccanismo della contrazione e processi energetici. . Allenamento e metodiche allenanti; capacità Coordinative, Condizionali e concetto di Prestazione Sportiva. -Menthal Cooch e le regole che stanno alla base per riuscire bene nella vita e nello sport. . Alimentazione e Sport. **Le Olimpiadi e le Paralimpiadi** La nascita dei giochi Olimpici : excursus storico delle edizioni dei Giochi olimpici . Cambiamenti ed evoluzioni.	

Analisi e ricerca di Atleti che hanno fatto la storia.	
Ed Civica **Doping e Sport: un binomio tutt'altro che vincente** -Sostanze e metodi proibiti ; conseguenze fisiche e psicologiche di chi nello Sport utilizza vie facili per raggiungere il successo. -Casi clamorosi di Atleti che nel corso della storia delle Olimpiadi si sono macchiati di tale "Scorrettezza" - **Progetto Racchette in Classe**. *Avviamento al gioco del Tennis e del Padel. Presenza di esperto professionista nelle ore di Scienze motorie* ***Per la Pratica della disciplina.*** *Per la pratica della disciplina sono state svolte lezioni didattiche in palestra con tempistiche molto più lunghe rispetto alle lezioni teoriche* ***Attività in palestra*** *-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 , attacco e difesa e strategie tattiche di gioco. -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. Finale di Torneo di Pallavolo(triennio) dove la classe ottiene il primo posto sul podio. ***Basket*** *Vengono svolte alcune lezioni volte al:* -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. **Nel mese di maggio** vengono proposte attività all'aria aperta: camminata e giochi ludici con palla e racchette.	
Forte dei Marmi *10/06/2026* *La Docente* *Prof. Gianni Cedolini*	Alunni

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"
