ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"

Lido di Camaiore

PROGRAMMA SVOLTO

Scienze Motorie e Sportive

Classe IV BL – Liceo Linguistico

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

- Corpo, mente e scelte consapevoli: le dipendenze (alcol, tabacco, sostanze stupefacenti, doping, dipendenze comportamentali), effetti sulla salute psico-fisica e importanza di scelte consapevoli per il benessere personale.

Attività sportive specifiche

- Football americano: approfondimento della tecnica e della tattica, regole fondamentali e pratica in forma adattata e sicura.
- Futsal (calcio a 5): approfondimento dei fondamentali tecnico-tattici, regolamento e partite.
- Pallanuoto: elementi base della tecnica e della tattica, regole fondamentali e pratica in forma adattata.
- Pallamano: approfondimento dei fondamentali individuali e di squadra, tattica e partite.

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.

