"ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2025/2026

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: IV sezione CSU indirizzo: 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
Esercizi coordinativi a corpo libero
Fondamentali individuali di pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro libero
Circuiti ed esercitazioni di pallacanestro
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 la musica
Preparazione al flash mob per la giornata sulla disabilità
Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra arbitraggio
Hockey percorsi
Attività con racchetta da tennis e da Padel: diritto e rovescio
Posizioni Yoga

Teoria

Apparato muscolare, Olimpiadi Invernali discipline e atleti.
Arbitraggio pallavolo

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

gli alunni/e