

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

CLASSE 4° C Liceo Scientifico

Docente Mario Pacini

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

- Esercitazioni specifiche per l'attivazione dell'apparato respiratorio e cardiovascolare.
- Corretto utilizzo delle tecniche di mobilizzazione articolare.
- Corretto utilizzo della tecnica di allungamento muscolare.
- Consolidamento delle principali capacità condizionali.
- Corretto utilizzo delle principali capacità coordinative.
- Informazioni fondamentali per la tutela della salute e la prevenzione degli infortuni.

- Una progressione a terra con elementi fondamentali di pre-attrezzistica.
- Circuito di verifica per capacità condizionale (forza).
- Mobilizzazione e potenziamento principali gruppi muscolari.
- Didattica e tecnica degli addominali in movimento e mantenuti

Pratica ed acquisizione-consolidamento di alcuni sport di squadra;

- Pallavolo.
- Pallacanestro.
- Pallamano.
- Calcio a 5.
- Badminton.
- Hockey su pista

- Attività di atletica leggera:
- Avviamento alla corsa veloce ed al mezzofondo in ambiente naturale

Argomenti di teoria:

Il sistema nervoso

I principi fondamentali della teoria e della metodologia dell'allenamento

Le qualità motorie: la forza, la resistenza, la velocità o rapidità, la mobilità, la coordinazione, l'equilibrio.

I movimenti fondamentali (lettura): camminare, correre, saltare, lanciare, arrampicare, rotolare.

Il programma di teoria potrà essere integrato con altri argomenti, video e approfondimenti in relazione alle lezioni.

Colle di Val d'Elsa 05/06/2026

-