ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

PROGRAMMA
A.S. 2025-2026

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 4^ **Sezione:** E **Indirizzo:** LINGUISTICO

Docente: CURLO PAOLO ANGELO

Testi: *"Più che sportivo"* **–** Del Nista – Parker – Tasselli, Ed. D'Anna

CONTENUTI

PARTE PRATICA

- ***RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E CONDIZIONAMENTO ORGANICO***

- MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE:

  ✓ Affinamento della coordinazione dinamica generale per mezzo di esercizi con l'uso di piccoli attrezzi (palle mediche, ostacoli bassi, coni, ecc.).
  ✓ Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica.
  ✓ Capovolta avanti.
  ✓ Equilibrio statico e dinamico.

- INCREMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI:

✓ Miglioramento della capacità aerobica (corsa continua e corsa intermittente).
✓ Miglioramento della mobilità articolare (esercizi per gli arti superiori ed inferiori).
✓ Potenziamento muscolare con esercizi di ginnastica isotonica (dinamica concentrica ed eccentrica) a corpo libero e con l'utilizzo della spalliera svedese.
✓ Potenziamento muscolare con esercizi di ginnastica isometrica (core training).
✓ Miglioramento della velocità e della forza esplosiva con esercizi di pliometria, di balzi e di rapidità.

- ***DAL GIOCO ALLO SPORT: Conoscenza e pratica di alcune discipline sportive individuali e di squadra***

✓ **Atletica leggera**, la regina di tutti gli sport: le origini, atletica leggera e atletica pesante, la pista di atletica e le pedane, le corse e i concorsi (salti e lanci). Salto in lungo in forma globale e controllata.

✓ **Pallavolo**: le regole principali per giocare e arbitrare; i fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher, muro e schiacciata); i ruoli e le posizioni in campo; elementari schemi di gioco.

✓ **Basket:** i fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro).

✓ **Badminton:** elementi di base per l'avviamento alla pratica (impugnatura della racchetta e palleggio a coppie).

PARTE TEORICA

- ***UNA SANA ALIMENTAZIONE***

✓ Gli alimenti nutrienti e i fabbisogni biologici.
✓ Il metabolismo energetico.
✓ La composizione corporea e i metodi per la sua determinazione (Plicometria, bioimpedenza e IMC)
✓ Il peso ideale.
✓ La dieta equilibrata.

Data, 27.05.2026

Il docente
Paolo Angelo CURLO

