ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "Flli Costa Azara"
Liceo Scientifico

PROGRAMMA CONSUNTIVO SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

PROF. FEDERICO FLORE

Materia: Scienze Motorie e Sportive classe IVB

Contenuti e scansione

Di seguito si riportano i contenuti che sono stati programmati per essere svolti in presenza. Qualora vi fossero periodi di sospensione dell'attività didattica in presenza, ci si riserva la possibilità di sfoltire il programma scegliendo di affrontare i contenuti imprescindibili che il docente ritiene indispensabili per la comprensione della materia e per fornire le basi disciplinari per gli anni successivi.

I Quadrimestre

Le capacità condizionali
Capacità coordinative
Principi e basi dell'allenamento

II quadrimestre

Sistema nervoso e importanza nel corpo umano
Apparato endocrino e attività fisica
La comunicazione neurale
BLSD e traumatologia

Parte Pratica

I Quadrimestre

Fondamentali individuali della pallamano.
Fondamentali individuali della pallavolo.
Conoscenza e uso dei grandi e piccoli attrezzi presenti nella palestra e corpo libero.
Test relativi alle qualità motorie intermedi.

II quadrimestre

Fondamentali individuali di alcuni giochi di squadra che si intende approfondire nelle scienze motorie: rugby, badminton, pallacanestro.
Test relativi alle qualità motorie finali.

Se non fosse possibile sviluppare gli argomenti pratici previsti per il secondo quadrimestre, ci si riserva di svolgerli in modalità teorica con valutazione orale valida per il pratico.