



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto d'Istruzione Superiore Statale "E. De Nicola"
Via Saint Denis, 200 - 20099 Sesto San Giovanni (MI)

Anno Scolastico 2024/25

PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE: Sabrina Cinelli Materia: Scienze Motorie e Sportive classe 4 D

ARGOMENTI e TEMI TRATTATI

- Affinamento e potenziamento delle capacità coordinative, condizionali e della mobilità articolare Definizione di allenamento. Le caratteristiche del carico allenante, il carico esterno e il carico interno. Il recupero e la rigenerazione. I principi, le modalità e i tempi dell'allenamento. Il sovrallenamento. Allenamento della forza della resistenza e della velocità: es in isometria e pliometria, esercizi a carico naturale e con sovraccarichi (manubri, palla medica, cerchi), l'allenamento Tabata e il Fartlek. Pianificazione di un allenamento individuale. Progressione a corpo libero con la funicella (coordinazione, destrezza e ritmo)
- Teoria tecnica e didattica degli sport di squadra: Pallavolo: Cenni storici. L'area di gioco. Le principali regole di gioco: I fondamentali individuali: il palleggio, il palleggio dialzata, il palleggio laterale e frontale, il bagher, la battuta dal basso e la battuta tennis. I fondamentali di squadra: la ricezione (schema di gioco a W) ricezione a semicerchio. Giochi propedeutici: palla tabellone, palla prigioniera sportiva, la palla tamburello.
- Basket: Esercizi di ball handling. I fondamentali individuali il palleggio, il passaggio e il tiro in terzo tempo.
- Specialità Atletiche: corsa di resistenza
- Salute benessere e sicurezza: Il Pilates matwork repertorio esercizi livello base e intermedio. Rilassamento e benessere: attività ed esercizi di rilassamento per il controllo della respirazione (Respirazione diaframmatica). Es Posturali in stazione eretta e su tappetino, individuali e a coppie a carico naturale e con i piccoli attrezzi.

Compiti e indicazioni di lavoro estivo per tutta la classe: esercitarsi sui fondamentali della Pallavolo: palleggio, servizio e bagher; esercitarsi sui fondamentali del Basket: palleggio, passaggio e tiro libero. Camminare 30 minuti al giorno, andare in bici, nuotare, ideare un Circuit training per l'allenamento personale.

Sesto San Giovanni, 26/5/25 Il Programma è stato letto e condiviso dagli studenti della classe.

IL DOCENTE

Sabrina Cinelli