



## *Ministero dell'Istruzione e del Merito*

**"IIS M. BUONARROTI - VOLTA"**

Via Spano, 7, GUSPINI (Sud Sardegna)

ANNO SCOLASTICO 2025-2026

**Programma svolto 4B Scienze motorie**

### **Contenuti**

- **Il riscaldamento muscolare:** gestione autonoma del riscaldamento muscolare, generale e specifico.
- **Test motori:** valutazione e autovalutazione dei principali parametri coordinativi (generali e speciali) e condizionali (forza, velocità, resistenza).
- **Schemi motori di base:** rielaborazione degli schemi motori di base e applicazione di risposte motorie in situazioni
- **Capacità condizionali:** potenziamento mantenimento e incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare).
- **Capacità coordinative:** affinamento capacità coordinative generali e speciali, applicazione negli esercizi a corpo libero e nei giochi sportivi.
- **Sport di squadra:** affinamento dei fondamentali individuali e di squadra della Pallavolo, Pallacanestro, Calcio 5, Pallamano, Badminton, Tennistavolo.
- **Sport individuali:** affinamento dei fondamentali individuali, analisi analitica del gesto tecnico, esecuzione corretta dei movimenti nella corsa, salti, lanci.
- **Didattica teorica:** nomenclature, lessico specifico e basi teoriche delle discipline sportive-motorie, norme di prevenzione e sicurezza in palestra. Il sistema muscolo-scheletrico, energetica muscolare, metabolismi energetici. Sistema Nervoso.

Data 30/05/2026

Firma alunni

Firma docente