

**PROGRAMMA SVOLTO A.S. \_\_2025/2026\_\_**

**MATERIA: Docente di Scienze motorie**

**CLASSE: 1 SEZIONE: C**

**DOCENTE: Prof. Paladino**

### INSEGNAMENTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Dipendenze: fumo e altre sostanze
- Fair Play
- Regolamento d'istituto, Sicurezza in palestra

### INSEGNAMENTO DI SCIENZE MOTORIE

- Dall'attività fisica alle capacità e abilità motorie
- I principi dell'allenamento sportivo
- Evidenze per il Warm up e lo stretching: attivazione, core, crunch e plank,
- Evidenze per l'allungamento muscolare: stretching statico e dinamico, test flessibilità catena posteriore in piedi e seduti.
- Esercitazioni per migliorare la coordinazione: andature per la corsa. Esercitazioni con la corda e con i palloni
- L'allenamento della forza e tipi di forza: Arti inferiori: Sargent test (high Vertical Jump), salto in lungo da fermo. Arti superiori: push up, lancio della palla zavorrata da 2 kg in piedi e da seduto. Esercitazioni di policoncorrenza
- L'allenamento della velocità: 60 metri di corsa e 30 metri
- Didattica e fondamentali nella pallavolo
- Sport di squadra: pallavolo, calcio, basket, pallamano
- Sport individuali: tennis tavolo, badminton.

**Il docente**

---

Firma dei Rappresentanti degli Studenti

---

