

ANNO SCOLASTICO: 2026-2027

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO
Docente Emanuele Becchis
Classe: 4A
Materia: Scienze Motorie e Sportive

Scienze Motorie

- **Le capacità condizionali:** la resistenza: approccio alla corsa continuativa con metodi fitness, intervallati, fartlek e continuativo. Test di Cooper 6'.
- **Le capacità condizionali:** la forza: introduzione teorica e pratica dei vari tipi di forza. Test del getto della palla zavorrata.
- **Il riscaldamento:** generale e specifico, pianificazione ed esecuzione a coppie con attenzione all'autovalutazione del lavoro svolto, della comunicazione e del controllo del gruppo.
- **Le capacità coordinative:** sperimentazione pratica delle varie capacità coordinative generali e speciali con test specifico della capacità oculo manuale di una pallina da tennis.
- **Tchoukball:** apprendimento delle nozioni di base della disciplina, valutazione dei fondamentali di tiro, passaggio e ricezione. Torneo finale
- **Pallavolo:** apprendimento dei fondamentali tecnici (palleggio, bagher, battuta) e conoscenza del regolamento di gioco. Esercitazioni pratiche e partite.
- **Tennis:** apprendimento delle nozioni di base della disciplina (dritto, rovescio, battuta, volè).

Educazione Civica

- **BLSD:** Corso con specialisti del primo soccorso teorico e pratico su manichini. Ideazione di un Poster per sensibilizzare gli studenti del Liceo a gruppi.
- **Olimpiadi:** incontro con l'atleta Libanese Samer Tawk: storia di una rivalsa. Dall'ospedale alle Olimpiadi.

Cuneo, lì 15/06/2026

Firma del Docente: Emanuele Becchis