



ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

docente Giordano Vera

classe 4S

materia Scienze motorie e discipline sportive

SCIENZE MOTORIE

Il corpo e la sua funzionalità

- **Il movimento** - Il corpo e la sua funzionalità - Apparati e sistemi in relazione all'attività fisica e sportiva - Muscoli e movimento (biomeccanica)- Le catene cinetiche - Energetica muscolare
- **Capacità motorie** Il binomio capacità coordinative e condizionali - Come interagiscono le capacità motorie

Capacità condizionali

- Introduzione all'allenamento - I fattori della prestazione - Riscaldamento, defaticamento, recupero
- La forza: classificazione; regimi di contrazione; mezzi e metodi di allenamento.
- La resistenza: classificazione; mezzi e metodi di allenamento
- La velocità: gestuale, di reazione, di spostamento: mezzi e metodi di allenamento
- La flessibilità attiva e passiva, statica e dinamica; i riflessi da stiramento; mezzi e metodi di allenamento

Capacità coordinative

- Connessione tra le abilità, l'ambiente e gli sport praticati

DISCIPLINE SPORTIVE

Sport individuali (pratica e teoria)

- **Sport e tecnologie** - La gestione di una gara
- **Atletica leggera** - La preparazione specifica - Le specialità: 1500m; salto in alto; lancio del disco
- **Attività di fitness in acqua** - acquagym - idrobike - Elementi base, la costruzione di una routine di lavoro e la scelta musicale
- **Sport di combattimento** - Kickboxing - Fondamentali (pugni calci difesa) e preparazione atletica
- **Padel** - Regolamento, fondamentali individuali, gioco 2vs2

Sport di squadra (pratica e teoria)

- **Pallavolo** Regolamento FIPAV Attacco e difesa - I ruoli e gli schemi Arbitraggio - Sitting volley - Beach volley
- **Spikeball** Regolamento, fondamentali individuali, gioco 2vs2



Ministero
dell'Istruzione
e del Merito

Liceo Classico e Scientifico Statale "Silvio Pellico - Giuseppe Peano"

corso Giolitti 11, 12100 Cuneo - tel. 0171 692906 - c.f. 80009910045 - CNPS02000N
liceocuneo.it - info@liceocuneo.it - cnps02000n@pec.istruzione.it
Sezione staccata: Via Massimo D'Azeglio, 8 - 12100 Cuneo



- PERCORSI PLURI/INTERDISCIPLINARI

Salute, benessere e prevenzione - Sicurezza e prevenzione nei vari ambienti - Primo soccorso
BLS-D- Traumatologia sportiva

Cuneo, lì 13/06/2026

Firma del Docente:

Vera Giordano