

PROGRAMMA CLASSE 4I-4M LICEO SCIENTIFICO MARIE CURIE GIULIANOVA (A.S. 2025-2026)

Disciplina: Scienze Motorie

Docente: Paolo Mazzocchetti

Libro di testo in uso: G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi – Più movimento, volume unico – Ed. Marietti Scuola

PARTE PRATICA

- **Potenziamento fisiologico:** esercitazioni per lo sviluppo delle abilità motorie di base Condizionali (Forza, Resistenza e Velocità) e Coordinative; esercitazioni di stretching; andature preatletiche; esecuzione di alcuni tipi di lavoro a circuito (destrezza); situazioni di lavoro per la corsa di resistenza, velocità di corsa con cambio di direzione; esercitazioni a corpo libero e con grandi attrezzi (spalliera, trave e cavallo);
- **Attività sportive di squadra** (partite di pallavolo e pallacanestro): inserite, a discrezione del docente, nella seconda parte della lezione, sono state un valido mezzo per sviluppare abilità tecniche e tattiche nei diversi giochi sportivi, potenziare e consolidare l'aspetto relazionale della persona, la capacità di collaborare, conoscere e rispettare le regole, sapersi gestire autonomamente, saper eventualmente arbitrare e capire le dinamiche del gioco di squadra;
- **Attività sportiva specifica (Pallavolo):** i fondamentali del gioco inseriti nella partita regolamentare;
- **Attività sportiva specifica (Pallacanestro):** i fondamentali individuali (passaggio, palleggio, tiri da fermo e terzo tempo);
- **Salute e sicurezza:** esercizi di stretching, riscaldamento muscolare e ginnastica posturale.

PARTE TEORICA

- **Le Capacità Motorie e il Marketing sportivo:**
 - *Capacità Motorie (Condizionali e Coordinative);*
 - *Marketing Sportivo;*
 - *Business nello sport.*

Giulianova, lì 05/06/2026

Il Docente

Paolo Mazzocchetti

