



ANNO SCOLASTICO 2022/2023

PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: CASELLI GIULIA  
CLASSE 1^B

Libro in adozione: Il corpo e i suoi linguaggi (AA.VV. Casa editrice D'Anna)

### **Parte pratica:**

In tutte le lezioni sono stati affrontati in maniera pratica e teorica le varie modalità di riscaldamento (pre-allenamento e pre-gara, generale e specifico), esercizi per le capacità coordinative e allenamento delle capacità condizionali attraverso esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi.

Test:

Lancio della palla medica 2 KG

Illinois test

Plank

Velocità 30 m navetta

Salto in lungo da fermo

Mobilità scapolo omerale

Test di Harre

Coordinazione con funicella: saltelli consecutivi in 30"

Giochi sportivi: test sui fondamentali della pallavolo

Atletica: salto in alto, tecnica della corsa

Pallavolo: tecnica e tattica. Regolamento di gioco

Tchoukball: tecnica e tattica. Regolamento di gioco

Acrosport: figure a 2, 3, 4, 5

Calcio

Sport con la racchetta: badminton, tennistavolo, beach tennis

### **Parte teorica:**

Introduzione all'anatomia

Nomenclatura terminologia del movimento

Assi e piani

Dalla cellula agli apparati:

l'organizzazione del corpo umano: i tessuti, gli organi, i sistemi e gli apparati

L'apparato scheletrico:

i tipi di ossa, la struttura ossea, midollo osseo, cartilagine

lo scheletro

le articolazioni

Paramorfismi e dimorfismi

La postura corretta

Portamento rilassato

Piede piatto

Ipercifosi e iperlordosi

La scoliosi

Ginocchia valgo e varo

Il mal di schiena

Lo sviluppo psicomotorio  
Schema corporeo e motorio  
Schemi motori di base  
Le abilità motorie  
Le fasi dello sviluppo (Piaget e Le Boulch)  
La lateralità

**Letto agli studenti in data 26/05/2023, gli studenti della classe concordano.**

*Luogo e data*  
*Pistoia, 26/05/2023*

*Firma*  
*Giulia Caselli*