



**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A. S. 2024/2025**

**Classe:** 1<sup>a</sup> B Ordinario **Docente:** Stefania Peltretti

**PARTE TEORICA:**

- ✓ Gli assi e i piani del corpo.
- ✓ Terminologia specifica delle posizioni e dei movimenti.
- ✓ Livelli di organizzazione del corpo umano: dalla cellula agli apparati
- ✓ Apparato scheletrico: i diversi tipi di ossa, la struttura, parte assile e appendicolare.
- ✓ Apparato articolare: la classificazione delle articolazioni
- ✓ Postura: difetti, modificazioni e prevenzione
- ✓ Atletica leggera: la storia, le discipline olimpiche, regolamento del salto in alto e staffette.
- ✓ Pallavolo: la storia, il regolamento, i fondamentali

**PARTE PRATICA:**

- ✓ Consolidamento capacità coordinative a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi anche con ideazione a gruppi e pratica su percorsi misti coordinativi
- ✓ Realizzazione di semplici sequenze di movimento seguendo ritmo esterno (musica) a corpo libero e con lo step.
- ✓ Forza a carico naturale e con piccoli attrezzi (palla medica, elastici)
- ✓ Circuit training
- ✓ Esercitazioni velocità (navette, staffette)
- ✓ Mobilità e stretching
- ✓ Esercizi di propriocezione su superfici instabili
- ✓ Test capacità motorie: test funicella 30", Illinois agility test, lancio della palla medica, navetta 30 m, plank.
- ✓ Pratica corretta ed essenziale dei principali giochi sportivi con approfondimento dei fondamentali individuali, gioco di squadra e fair play: pallavolo (servizio, palleggio, bagher); pallacanestro (palleggio, passaggio, tiro da fermo e in terzo tempo); dodgeball
- ✓ Pratica sport individuali: atletica leggera (tecnica di corsa, andature, salto in alto, staffette); badminton (fondamentali); tennis tavolo (fondamentali)
- ✓ Attività in ambiente naturale: camminata lungo il fiume e ciaspolata in montagna.
- ✓ Lezione di pattinaggio sul ghiaccio

Visionato in data 31/05/2025

gli studenti della classe concordano

Pistoia, 31/05/2025

La docente

Prof.ssa Stefania Peltretti

