



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

**Classe:** 2A Scienze Applicate **Docente:** Stefania Peltretti

**PARTE TEORICA:**

- ✓ Il sistema muscolare: funzioni, proprietà, classificazioni, struttura del muscolo scheletrico, caratteristiche delle fibre muscolari, tipi di contrazioni.
- ✓ I meccanismi energetici
- ✓ I benefici dell'attività fisica
- ✓ Introduzione alle capacità motorie
- ✓ Le capacità coordinative generali e speciali
- ✓ Atletica leggera: la storia, le discipline olimpiche, regolamento del salto in alto, staffette e lanci
- ✓ Pallacanestro: la storia e il regolamento

**PARTE PRATICA:**

- ✓ Consolidamento capacità coordinative a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi, con pratica su percorsi misti coordinativi
- ✓ Realizzazione di semplici sequenze di movimento seguendo ritmo esterno (musica)
- ✓ Forza a carico naturale e con piccoli attrezzi (palla medica, fitball, step, elastici)
- ✓ Circuit training
- ✓ Esercitazioni velocità (navette, staffette)
- ✓ Mobilità e stretching
- ✓ Propriocezione su superfici instabili
- ✓ Pliometria
- ✓ 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); madball; dodgeball;
- ✓ Pratica sport individuali: atletica leggera (tecnica di corsa, andature, partenze dai blocchi, salto in alto, salto in lungo); badminton (fondamentali); tennis tavolo (fondamentali)

Visionato in data 31/05/2025

gli studenti della classe concordano

Pistoia, 31/05/2025

La docente

Prof.ssa Stefania Peltretti