



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

**Classe:** 3 A Scienze Applicate

**Docente:** Stefania Peltretti

### PARTE TEORICA:

- ✓ Cinesiologia muscolare dei principali muscoli degli arti superiori, inferiori, petto, addome e dorso.
- ✓ Apparato cardio circolatorio: i vasi sanguigni, il sangue e le sue funzioni, i gruppi sanguigni, il cuore e il suo funzionamento, il ciclo cardiaco, la grande e piccola circolazione, i parametri dell'attività cardiaca, cuore ed esercizio fisico.
- ✓ La sicurezza in palestra e nei diversi ambienti
- ✓ Atletica leggera: le discipline olimpiche, regolamento delle corse di velocità, salto in alto, getto del peso e staffette.
- ✓ Pallamano: regolamento

### PARTE PRATICA:

- ✓ Consolidamento delle capacità coordinative: esercizi a corpo libero, percorsi coordinativi con grandi e piccoli attrezzi
- ✓ Comprensione ritmo e fluidità di movimento con ritmo esterno (musica) a corpo libero e con lo step; interazione ritmo con esercizi a coppie.
- ✓ Potenziamento fisiologico delle capacità condizionali:
  - forza a carico naturale individuale e a coppie; con grandi e piccoli attrezzi (spalliera, step, palla medica, fitball, elastici, manubri).
  - 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
- ✓ Elaborazione in autonomia di tecniche e strategie principali giochi sportivi convenzionali e non: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, dodgeball, madball, ultimate
- ✓ Pratica sport individuali: atletica leggera (tecnica di corsa, andature, partenze dai blocchi, salto in alto, lancio del vortex, getto del peso, staffette); badminton; tennis tavolo

Visionato in data 31/05/2025

Pistoia, 31/05/2025

gli studenti della classe concordano

La docente

Prof.ssa Stefania Peltretti

