



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

Classe: 4B Ordinario **Docente:** Stefania Peltretti

PARTE TEORICA:

- ✓ Apparato digerente: composizione, funzioni, le fasi della digestione.
- ✓ Alimentazione: le funzioni, nutrienti, piramidi alimentari, disturbi alimentari.
- ✓ Sistema nervoso: funzioni, organizzazione del sistema nervoso centrale e periferico.
- ✓ Atletica leggera: le discipline olimpiche, regolamento delle corse di velocità, salto in alto e getto del peso.
- ✓ Tennis tavolo: regolamento

PARTE PRATICA:

- ✓ Consolidamento delle capacità coordinative: esercizi a corpo libero, percorsi coordinativi con grandi e piccoli attrezzi
- ✓ 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, bilanceri, macchine isotoniche).
 - Circuit training e macchine cardio
 - 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, VBB, Fitball tennis, dodgeball, pallameta, madball,
- ✓ Pratica sport individuali: atletica leggera (tecnica di corsa, andature, partenze dai blocchi, salto in alto, lancio del vortex); badminton; tennis tavolo

Visionato in data 31/05/2025

gli studenti della classe concordano

Pistoia, 31/05/2025

La docente

Prof.ssa Stefania Peltretti