

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A. S. 2025/2026

Classe: 1A Scienze Applicate Docente: Stefania Peltretti

PARTE TEORICA:

- ✓ Terminologia specifica del corpo nello spazio, delle posizioni e dei movimenti essenziali.
- ✓ Apparato scheletrico: le ossa, la struttura, parte assile e appendicolare.
- ✓ Apparato articolare: la classificazione delle articolazioni
- ✓ Capacità condizionali: la flessibilità
- ✓ Postura: difetti, modificazioni e prevenzione
- ✓ I giochi Olimpici invernali
- ✓ Atletica leggera: la storia, le discipline olimpiche, regolamento del salto in alto, corse di velocità, getto del peso.
- ✓ Regolamento della pallavolo

Educazione civica:

Educazione stradale: la segnaletica stradale, il comportamento dei pedoni, dei ciclisti, dei motociclisti e automobilisti, sicurezza e prevenzione degli incidenti, mobilità sostenibile e cittadinanza attiva.

PARTE PRATICA:

- ✓ Consolidamento capacità coordinative a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi, percorsi misti coordinativi
- ✓ Ginnastica propriocettiva con superfici instabili
- ✓ Realizzazione di semplici sequenze di movimento con la musica
- ✓ Forza a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi
- ✓ Circuit training
- ✓ Velocità (navette, staffette)
- ✓ Flessibilità statica e dinamica
- ✓ Test capacità motorie: test coordinazione (ostacolo esagonale), test velocità (navetta 4x10, Illinois agility test)
- ✓ 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); dodgeball
- ✓ Pratica sport individuali: atletica leggera (tecnica di corsa, andature, partenza dai blocchi, salto in alto, getto del peso); giochi di racchetta (badminton, tennis tavolo)

Letto e visionato in data 4/06/2026

gli studenti della classe concordano

Pistoia, 04/06/2026

La docente

Prof.ssa Stefania Peltretti