

## **Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia**

**Scienze Motorie - Anno Scolastico 2025/2026**

**Docente: Prof.ssa Scafuti Stefania**

**Libri di testo adottati: “Sportivamente” Ed. G. D’Anna**

**Programma svolto classe 1B**

### **Parte pratica**

- Attività ed esercizi a carico naturale su terreno vario, corsa lenta e a ritmo variato
- Esercizi di opposizione e resistenza a coppie o piccoli gruppi
- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi di rilassamento muscolare, esercizi respiratori, esercizi di stretching
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni complesse e di volo
- Attività ed esercizi eseguiti in situazioni spazio-temporali variate
- Corsa di resistenza
- Esercizi con la funicella e bastone
- Esercizi propedeutici al calcio
- Pallavolo
- Basket
- Tennis tavolo
- Pickleball
- Test della funicella
- Percorso a tempo
- Test salto in lungo
- Test esagono
- Test salto in alto

**Parte teorica**

- Il sistema scheletrico: funzione dello scheletro e morfologia delle ossa
- scheletro assile: la testa, la cassa toracica e la colonna vertebrale
- scheletro appendicolare: arto superiore ed inferiore
- La postura: paramorfismi e dismorfismi
- Apparato articolare: tipi di articolazione, traumi e alterazioni
- La pallavolo: le regole, le tattiche di gara, i ruoli

Pistoia 10/06/2026

**La docente**  
**Stefania Scafuti**

**Letto il 30\05\26, gli studenti della classe concordano**