

Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Anno Scolastico 2025/2026

Docente: Prof.ssa Lottini Isabella

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

Programma svolto classe 1C

Scienze Motorie

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
- Test mini Cooper
- Percorso a tempo
- Test balzo in lungo
- Test lancio della palla medica
- Test salto in alto
- Percorso a tempo

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 pallacanestro: le regole, le tattiche di gara, i ruoli

Pistoia 10/06/2026

La docente

Lottini Isabella

Letto, gli studenti della classe concordano