

## **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
- Salto in alto
- Pallavolo
- Pickleball
- Basket
- Tennis tavolo
- Test della funicella
- Percorso a tempo
- Test balzo in lungo
- Test lancio della palla medica
- Illinois test

**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)
- i dimorfismi e i paramorfismi
- La pallavolo: le regole, le tattiche di gara, i ruoli nella pallavolo

Pistoia 10/06/2026

**La docente**

**Lottini Isabella**

**Letto, gli studenti della classe concordano**