

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

Classe: 2C Scienze Applicate

Docente: Stefania Peltretti

PARTE TEORICA:

- ✓ Il sistema muscolare: funzioni, proprietà, classificazioni, struttura del muscolo scheletrico, caratteristiche delle fibre muscolari, tipi di contrazioni.
- ✓ I meccanismi energetici.
- ✓ Apparato cardiocircolatorio: funzioni, vasi, sangue e gruppi sanguigni, ciclo cardiaco, grande e piccola circolazione, i parametri dell'attività cardiaca, cuore ed esercizio fisico
- ✓ Le capacità motorie.
- ✓ Le capacità coordinative generali e speciali.
- ✓ Capacità condizionali: la flessibilità e la forza.
- ✓ Pallacanestro: regolamento e il 3x3.

Educazione Civica

- ✓ Benefici fisici (miglioramento della forza muscolare e della resistenza e effetti sul sistema Cardiovascolare e respiratorio).
- ✓ Benefici psicologici ed emotivi (riduzione dello stress, dell'ansia e del rischio di depressione; miglioramento dell'autostima e della fiducia in sé; effetti sull'umore; relazione tra attività fisica e qualità del sonno).
- ✓ Attività fisica e salute generale (prevenzione di malattie; effetti sul sistema immunitario). Aspetti sociali e relazionali (attività fisica come occasione di socializzazione; lavoro di squadra, cooperazione e rispetto delle regole; sport come mezzo di inclusione e uguaglianza; valori educativi dello sport).
- ✓ Stili di vita e sedentarietà (conseguenze fisiche e psicologiche della sedentarietà).
- ✓ Attività fisica e ambiente (sport all'aria aperta e contatto con la natura).

PARTE PRATICA:

- ✓ Consolidamento capacità coordinative a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi (trave, spalliera, scala orizzontale), percorsi misti coordinativi anche ideati dagli studenti.
- ✓ Realizzazione di semplici sequenze di movimento con la musica a corpo libero e con step.
- ✓ Forza a carico naturale e con piccoli attrezzi (palla medica, fitball, step, elastici).
- ✓ Circuit training e Tabata
- ✓ Esercitazioni su reazione e velocità (navette, staffette).
- ✓ Flessibilità statica e dinamica.
- ✓ Propriocezione su superfici instabili.
- ✓ Test capacità motorie: equilibrio dinamico (ostacolo esagonale), velocità (Illinois agility test, navetta 4X10 m), flessibilità (sit and reach), forza (optojump).
- ✓ 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 da fermo e in terzo tempo); dodgeball; giochi propedeutici alla pallamano, calcio a 5.
- ✓ Pratica sport individuali: atletica leggera (tecnica di corsa, partenza dai blocchi, andature, salto in alto, salto in lungo); badminton, tennistavolo, pickleball.

Visionato in data 8/06/2026
gli studenti della classe concordano

Pistoia, 8/06/2026

La docente

Prof.ssa Stefania Peltretti

