

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

Classe: 3 A Scienze Applicate

Docente: Stefania Peltretti

PARTE TEORICA:

- ✓ Cinesiologia muscolare: catene muscolari, core, origine/inserzione/azione principali muscoli degli arti superiori, inferiori, petto, addome e dorso.
- ✓ Apparato cardio circolatorio: i vasi sanguigni, il sangue e le sue funzioni, i gruppi sanguigni, il cuore e il suo funzionamento, il ciclo cardiaco, la grande e piccola circolazione, i parametri dell'attività cardiaca, cuore ed esercizio fisico.
- ✓ Apparato respiratorio: gli organi, le fasi, la meccanica, l'atto respiratorio, la ventilazione polmonare a riposo e sotto sforzo, gli effetti del movimento.
- ✓ Pickleball: regolamento

Educazione Civica:

- ✓ La sicurezza a scuola e in palestra
- ✓ La sicurezza a casa
- ✓ Prevenzione e sicurezza nelle emergenze
- ✓ Cenni di primo soccorso e BLSD

PARTE PRATICA:

- ✓ Consolidamento delle capacità coordinative: esercizi a corpo libero, percorsi coordinativi con grandi (trave) e piccoli attrezzi anche ideati dagli studenti
- ✓ Comprensione ritmo e fluidità di movimento con ritmo esterno (musica) a corpo libero e con lo step; interazione ritmo con esercizi a coppie.
- ✓ Potenziamento fisiologico delle capacità condizionali:
 - forza a carico naturale individuale e a coppie; con grandi e piccoli attrezzi (spalliera, scala orizzontale, step, palla medica, fitball, elastici, manubri, macchine isotoniche).
 - Circuit training, Tabata, prova test Leger, macchine cardio
 - Esercitazioni velocità (navette, staffette)
 - Flessibilità statica e dinamica (stretching, mobilità tra ostacoli)
- ✓ Propriocezione su superfici instabili.
- ✓ Test capacità motorie: velocità (navetta 30 m), flessibilità (sit and reach), equilibrio dinamico (ostacolo esagonale), forza (optojump, lancio della palla medica da seduti).
- ✓ Elaborazione in autonomia di tecniche e strategie principali giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5, dodgeball.
- ✓ Pratica sport individuali: atletica leggera (tecnica di corsa, andature, partenze dai blocchi, salto in alto e in lungo, getto del peso); pickleball; badminton; tennis tavolo.

Letto/visionato in data 3/06/2026

Pistoia, 3/06/2026

gli studenti della classe concordano

La docente

Prof.ssa Stefania Peltretti