

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

Classe: 4 A Scienze Applicate

Docente: Stefania Peltretti

PARTE TEORICA:

- ✓ Apparato digerente: composizione, funzioni, le fasi della digestione.
- ✓ Pickleball: regolamento
- ✓ Bridge primi passi: licita/dichiarazione; gioco della carta d'attacco; piano di gioco a "senza atout" e ad "atout"; attacco "da sequenza" o "di onore"; potere di allungamento degli atout; istruzioni per simulare una mano di bridge.

Educazione Civica:

- ✓ Alimentazione: le funzioni, nutrienti, piramidi alimentari, la buona alimentazione

PARTE PRATICA:

- ✓ Consolidamento delle capacità coordinative: esercizi a corpo libero, percorsi coordinativi con grandi (trave) e piccoli attrezzi
- ✓ 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, manubri, macchine isotoniche).
 - Circuit training e 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), equilibrio dinamico (ostacolo esagonale), forza (optojump, lancio palla medica da seduti)
- ✓ Elaborazione in autonomia di tecniche e strategie principali giochi sport: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, pallamano, ultimate frisbee.
- ✓ Pratica sport individuali: atletica leggera (tecnica di corsa, andature, partenze dai blocchi, salto in alto e in lungo, getto del peso); badminton; pickleball; tennis tavolo
- ✓ Introduzione al gioco degli scacchi

Letto/visionato in data 8/06/2026

Pistoia, 8/06/2026

gli studenti della classe concordano

La docente

Prof.ssa Stefania Peltretti