

**ANNO SCOLASTICO: 2024/25**

**CLASSE:1E**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Ciano Lucia**

### Programma svolto

Nell'anno scolastico 2023/2024, nella classe 1<sup>a</sup> sez. A M.A.T, è stato svolto il seguente programma Scienze Motorie e Sportive:

#### Argomenti Pratici

- Esercizi di condizionamento generale e di controllo respiratorio.
- Esercizi di stretching.
- Esercizi di mobilità attiva e passiva.
- Esercizi di tonificazione addominale e dorsale.
- Esercizi ed attività per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.
- Attività volte al raggiungimento del controllo dello spostamento del corpo nello spazio.
- Attività per il consolidamento del senso delle distanze, delle traiettorie e della capacità di anticipazione motoria.
- Esercizi di coordinazione in forma globale e segmentaria.
- Esercizi a circuito
- Calcio a cinque: attività per il miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra.
- Pallavolo: attività per l'acquisizione e il miglioramento dei fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher) e di squadra.
- Badminton
- Regolamenti dei giochi di squadra praticati.
- Test motori

#### Argomenti teorici:

- L'apprendimento motorio
- Il movimento e le sue classificazioni e i sistemi di controllo
- Posizioni e movimenti fondamentali.
- Le regole e il fair play
- Norme di sicurezza in palestra.

Parma, 18-06-2025

Prof.ssa Lucia Ciano