

ANNO SCOLASTICO: 2025/26

CLASSE: 3 E MAT

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Alfredo Palazzetti

Programma svolto

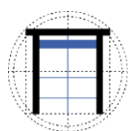
Nell'anno scolastico 2025/2026, nella classe 3^a sez. E MAT, è stato svolto il seguente programma Scienze Motorie e Sportive:

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;
- esercizi a corpo libero di capovolte, ruote e verticali;
- 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: funicella, palco di salita, forza muscoli arti superiori e forza addominale.

Argomenti teorici:

- L'apprendimento motorio
- Il movimento e le sue classificazioni e i sistemi di controllo
- La comunicazione verbale e non verbale



- Le dipendenze
- Stili di vita attivi e salute
- Posizioni e movimenti fondamentali.
- Le regole e il fair play
- Norme di sicurezza in palestra.

Parma, Lì 16-06-2026

Prof. Alfredo Palazzetti