

ANNO SCOLASTICO: 2025/26

CLASSE: 3 L MAT

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

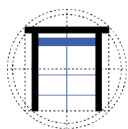
DOCENTE: Brunetti Erica

Programma svolto

Nell'anno scolastico 2025/2026, nella classe 3^a sez. L 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
- ☐ Basket: fondamentali e situazioni ludico-competitive
- ☐ Test motori: test di forza isometrica e resistente (Plank Test e Push-up Test), test di forza esplosiva (Standing Long Jump), test di agilità (T-Test), test di resistenza e coordinazione (Rope Jump Test), test di palleggi consecutivi al muro e a coppia (precisione tecnica, coordinazione oculo-manuale)



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
- Il doping
- Norme di sicurezza in palestra

Parma, 06-06-2026

Prof.ssa Erica Brunetti