

ANNO SCOLASTICO 2022/2023  
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
DOCENTE: FANDI VINCENZA RITA  
CLASSE 1<sup>^</sup> C I su

**PARTE PRATICA**

**Valutazioni pratiche:**

Test salto in lungo da fermo, test fondamentali pallavolo, test dell'esagono

**Potenziamento fisiologico:**

- Potenziamento cardio respiratorio:  
camminata all'aperto;

- Potenziamento muscolare ed articolare:  
esercizi a carico naturale per gli arti inferiori;  
esercizi a carico naturale per gli arti superiori;  
esercizi a carico naturale per i muscoli addominali;  
esercizi a carico naturale per i muscoli dorsali;  
esercizi a carico naturale per le grandi articolazioni e per la colonna vertebrale;

**PARTE TEORICA**

Pallavolo, Dodgeball, Fistball  
le regole principali per giocare e arbitrare;  
i fondamentali individuali;  
i fondamentali in successione;  
le tattiche di squadra ed i ruoli.

**Il corpo umano, macchina del movimento:**

Cenni di anatomia umana:  
L'apparato scheletrico  
La postura (educazione civica)

**L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo:**

cenni sui principi dell'allenamento  
le fasi di una seduta: riscaldamento, allenamento, defaticamento  
lo stretching  
Creazione di routine di allenamento

Gli Alunni:

---

---

Docente:

Vincenza Rita Fandi

---