

# **Programma svolto**

## **A.S. 2024/2025**

**Docente: Lapenta Katjuscia**

**Materia: Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE: 3B**

**Libro di testo: PIU' MOVIMENTO SLIM**

### **Parte pratica**

Esercizi di ginnastica educativa, di ginnastica posturale ed esercizi a corpo libero.

Esercizi per la mobilità scapolo omerale e coxo-femorale.

Esercizi per la core-stability, per la flessibilità del busto, per il potenziamento degli arti superiori e degli arti inferiori.

Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico.

Esercizi di coordinazione oculo manuale e oculo podalica.

Esercizi con piccoli attrezzi (funicella, bacchetta di legno, palla medica) e grandi attrezzi.

Circuiti e percorsi motori.

Atletica leggera: esercizi di preatletismo, tecnica della corsa, salti, lanci, corsa di resistenza, corsa di velocità.

Pallavolo: regole del gioco, fondamentali individuali e di squadra.

Basket: regole del gioco, fondamentali individuali e di squadra.

Calcetto: gioco completo su campo esterno.

### **Parte teorica**

Le Olimpiadi dell'era antica.

Le Capacità Motorie

Capacità e abilità coordinative.

Capacità condizionali e allenamento.

Ed. Civica: educazione alimentare.

Roma, 28 maggio 2025

Il Docente  
Prof.ssa Katjuscia Lapenta