

**Programma effettivamente svolto nella classe 3 A LS**  
**Scienze motorie e sportive**

**Docente:** MACHETTI SARA

**Disciplina:** Scienze motorie e sportive

**Classe:** 3 A LS Liceo scientifico ordinario, 2024-2025

**Libri di testo:** Energia Pura: Wellness & Fairplay- Mondadori- A. Rampa- M.C. Salvetti

---

**1. LE CAPACITA' CONDIZIONALI**

Classificazione e definizione

Test motori relativi alle capacità condizionali

**2. LE CAPACITA' COORDINATIVE**

Classificazione e definizione

Test motori relativi alle varie capacità coordinative

**3. L'APPRENDIMENTO E IL CONTROLLO MOTORIO**

Le informazioni sensoriali

Il sistema percettivo, elaborativo, effettore e di controllo

Le fasi dell'apprendimento motorio

**4. TEST MOTORI**

Salto in lungo da fermo

Lancio della palla medica da seduto e da in piedi

Salto della corda

Test degli addominali

**5. SPORT INDIVIDUALI:**

Nuoto: Crawl, Dorso, Rana (Partenze dei vari stili e staffette).

Tennis e Beach Tennis (servizio, voleè, rovescio e smash; singolo e doppio)

Attrezzistica: corpo libero (capovolta avanti esercizi propedeutici alla verticale), volteggio (battuta in pedana, salto a pennello, salto a pennello con mezzo giro e capovolta avanti con tuffo), cavallina (framezzo e divaricato)

Badminton: il servizio, i colpi da fondo campo e i colpi a rete, il dritto e il rovescio.

**6. GIOCHI DI SQUADRA:**

Pallavolo: esecuzione dei fondamentali servizio dal basso e dall'alto, palleggio, bagher; muro, schiacciata; schemi di attacco e di difesa; regolamento.

Basket: esecuzione dei fondamentali palleggio, passaggio alto, al petto, baseball e con rimbalzo a terra, tiro e tiro libero; regolamento.

Calcio: il Controllo della Palla, la Ricezione della Palla, il Calcio e il Passaggio della Palla e la Parata.