



LICEO SCIENTIFICO STATALE

“AMEDEO DI SAVOIA DUCA D'AOSTA”

ANNO SCOLASTICO 2016/17

CLASSE 4° A

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive.

Insegnante: Prof.ssa Raffaella Toninelli

CONTENUTI DISCIPLINARI - attività pratica (programma svolto)

- attività ed esercizi a carico naturale di sviluppo generale,
- attività ed esercizi di preatletica generale e specifici,
- attività ed esercizi con piccoli attrezzi,
- attività ed esercizi di forza-opposizione-resistenza,
- attività ed esercizi di scarico della colonna vertebrale,
- attività ed esercizi per lo sviluppo della mobilità articolare,
- attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo in situazioni spazio-temporali variate,
- attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative: equilibrio statico e dinamico
- attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali: forza, velocità, rapidità e resistenza,

- fondamentali di base, tecnici e tattici, dei giochi sportivi: pallavolo, basket, badminton, dodgeball
- effetti e benefici derivanti dalla pratica sportiva sugli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore.

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria (programma svolto)

- Alimentazione, I principi nutritivi. La corretta alimentazione. le Piramidi alimentari. Il Metabolismo basale. Il peso corporeo. Alimentazione e Sport. Gli integratori alimentari. I disturbi alimentari.
- La cinesiologia Muscolare.
- Movimenti del busto. Origine, Inserzione Funzione dei principali muscoli.
- Movimenti dell'arto superiore. Origine, Inserzione Funzione dei principali muscoli.
- Movimenti dell'arto inferiore. Origine, Inserzione Funzione dei principali muscoli.

Pistoia, 3 giugno 2017

L'INSEGNANTE



GLI STUDENTI

