



ANNO SCOLASTICO 2017/2018

PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 3^A indirizzo scienze applicate

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

Parte pratica:

- Il riscaldamento: cos'è e come è strutturato. Riscaldamento generale e riscaldamento speciale
- Regolamento di gioco, ruoli di squadra, cenni sulla tattica dei seguenti sport di squadra:

Pallacanestro

Pallavolo

Calcio

- Cenni di teoria e pratica dei seguenti sport individuali:

Acrosport

Atletica leggera: corsa veloce e salto in lungo

- Test fisici:
 - valutazione della forza degli arti superiori: lancio palla medica 3 kg , test dei piegamenti sulle braccia
 - valutazione della forza degli arti inferiori: test del salto in lungo da fermi
 - valutazione della forza del tronco: test di elevazione del busto da supini , test dei dorsali
 - valutazione della coordinazione e dell'equilibrio: test della funicella

Parte teorica:

Introduzione all'anatomia

Nomenclatura: termini specifici della pratica sportiva

Le posizioni fondamentali nella pratica sportiva

Cenni su Apparato locomotore: il sistema scheletrico, i muscoli, le articolazioni

Letto in data 7/06/2018 agli studenti della classe, che concordano

Docente: Prof.ssa Giulia Caselli