



Liceo Scientifico "Amedeo di Savoia"

ANNO SCOLASTICO 2017/18

CLASSE 3° B

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 per lo sviluppo della mobilità articolare,
- attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo,
- attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative,
- attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali,
- fondamentali di base, tecnici e tattici, dei giochi sportivi: pallavolo, basket, dodgeball, pallamano.
- effetti e benefici derivanti dalla pratica sportiva sugli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore.

Partecipazione ai Campionati Studenteschi di: Sci Alpino, Atletica Leggera, Nuoto, Calcio a 11.

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria (programma svolto)

Il sistema muscolare.

Le proprietà del muscolo.

I tipi di muscolo. La forma dei muscoli scheletrici. Il muscolo scheletrico e la contrazione.

Caratteristiche delle fibre muscolari. Dalle fonti energetiche all'energia muscolare.

La traumatologia ossea e muscolare,

Le qualità motorie.

Le capacità Organico Muscolari: Forza; Resistenza; Velocità

Il basketball: caratteristiche del gioco.

Le regole principali per giocare ed arbitrare.

I fondamentali individuali.

Visione del film: Glory Road

Letto in data 7/06/2018 agli studenti della 3°B , che concordano.

Pistoia, giugno 2018

L'INSEGNANTE

GLI STUDENTI
