



Liceo Scientifico "Amedeo di Savoia" Pistoia

ANNO SCOLASTICO 2017/18

CLASSE 4° 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, calcio a cinque, badminton.
- Esercizi per migliorare la tecnica dei fondamentali individuali e di squadra.
- Esercitazioni con compiti di arbitraggio e giuria.

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria (programma svolto)

- Il Sistema Nervoso Centrale
- Il Sistema Nervoso Periferico
- Il Sistema Nervoso Autonomo
- La Cinesiologia Muscolare del busto, dell'arto inferiore e dell'arto superiore.
- Cenni relativi all'alimentazione
- Visione del video: Supersize me!

Letto in data 7/06/2018 agli studenti della 4°B , che concordano

Pistoia, giugno 2018

L'INSEGNANTE

GLI STUDENTI
