Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Programma svolto nella classe 1A Sportivo

Anno Scolastico 2018/2019

Scienze Motorie

Docente: Prof.ssa Lottini Isabella

Parte pratica

- Attività ed esercizi a carico naturale su terreno vario, corsa lenta e a ritmo variato
- esercizi di opposizione e resistenza a coppie o piccoli gruppi
- esercizi con piccoli e grandi attrezzi
- esercizi di rilassamento muscolare, esercizi respiratori, esercizi di stretching
- attività ed esercizi di equilibrio in situazioni complesse e di volo
- attività ed esercizi eseguiti in situazioni spazio-temporali variate
- esercizi con il pallone: fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, pallamano, calcio a 5.
- tecniche tattiche e organizzazione di gioco di pallavolo, pallamano, calcio a 5, pallacanestro, atletica leggera, tennis tavolo,badminton, tennis.

Parte teorica

- Il sistema scheletrico: la funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa- la suddivisione dello scheletro
- Lo scheletro assile: la testa e la cassa toracica
- La colonna vertebrale: struttura- curve fisiologiche- regioni della colonna vertebrale
- lo scheletro appendicolare: l’arto superiore e inferiore
- Le articolazioni: i tipi di articolazioni
- Le diartrosi: struttura e funzionamento delle diartrosi- i movimenti articolari
- I paramorfismi: I difetti posturali- I vizi del portamento.
- I dimorfismi della colonna vertebrale: iperlordosi- scoliosi
- I dimorfismi degli arti inferiori: le ginocchia valghe e vare- il piede piatto e cavo
- L’analisi della postura
- Cenni di storia dello sport: lo sport nell’antica Grecia- la nascita delle Olimpiadi.

Discipline Sportive
Parte Pratica

Basket
19/10-9/11
Riscaldamento con andature- riscaldamento con la palla – tecnica del palleggio- tecnica del passaggio- esecuzione dei vari tipi di passaggi – tecnica del tiro - tiri a canestro e 3 tempo- elementi tattici applicati - gioco effettivo di squadra- Conoscenza delle regole del gioco- Percorso per verificare le competenze tecniche e sportive acquisite.

Atletica leggera
16/11-14/12
Passi ritmici con cambi di direzione e intensità sfruttando tutti i piani -Conoscenza e sviluppo degli esercizi di stretching - Salto in lungo: tecnica nelle sue diverse fasi - Getto del peso: tecnica nelle sue diverse fasi; Lancio del giavellotto tecnica nelle sue diverse fasi- Corsa di velocità: tecnica nelle sue diverse fasi; - Corsa di resistenza: tecnica nelle sue diverse fasi. La staffetta regolamento e tecnica.

Pallavolo
18/01-15/02
I fondamentali tecnici : il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, il pallonetto, il muro.
Esercizi propedeutici all'acquisizione dei fondamentali. Esercizi individuali e a coppie.
Le zone del campo e i diversi ruoli dei giocatori. Il palleggiatore e l'attaccante.
Esercizi di battuta e ricezione. La ricezione a tre- la ricezione a 3- Acquisizione delle principali regole di gioco. Gioco sei contro sei.

Ginnastica Artistica
22/02-5/04
Esercizi di riscaldamento e potenziamento arti inferiori e superiori- esercizi di coordinazione- Capovolta avanti / indietro; -Esecuzione della verticale di slancio con assistenza; -Passaggio in verticale a gambe divaricate (ruota) -Esercizi sulle assi parallele e asimmetriche- esercizi sugli anelli; la trave camminata avanti e indietro – rincorsa e atterraggio su tappeto- esercizi su tappeto elastico

Pattinaggio
17/05-24/05
Posizione base, pattinare avanti / dietro e frenata, partenza avanti frontale, partenza avanti dx / sx, frenata avanti passo incrociato avanti e indietro, spinta indietro, partenza indietro- frenata a 2 piedi e ad 1 piede indietro, virata

Parte Teorica

La pallacanestro: come si gioca- le regole di gioco-i fondamentali individuali d'attacco- i fondamentali individuali di difesa- i ruoli- i fondamentali di squadra-
La pallavolo: come si gioca- le regole di gioco- i fondamentali individuali- i fondamentali di squadra
L'atletica leggera: differenza tra corsi e concorsi- la corsa- la corsa veloce- la corsa ad ostacoli- la staffetta- il mezzofondo e fondo- i salti- salto in lungo- salto in alto- i lanci- il lancio del peso- il lancio del giavellotto
La ginnastica artistica: le specialità- il corpo libero- il volteggio- le parallele asimmetriche- il cavallo con maniglie- la sbarra- le parallele- gli anelli- la trave- il volteggio.

Letto in data ……..agli studenti, che concordano

Pistoia 10/06/19

La docente

Lottini Isabella