



LICEO SCIENTIFICO "AMEDEO DI SAVOIA" PISTOIA 

ANNO SCOLASTICO 2018/2019
PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: CASELLI GIULIA
CLASSE 3^B



LICEO SCIENTIFICO "AMEDEO DI SAVOIA" PISTOIA 

ANNO SCOLASTICO 2018/2019
PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: CASELLI GIULIA
CLASSE 3^B

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

Parte pratica:

- Regolamento di gioco, tecnica, ruoli di squadra, cenni sulla tattica dei seguenti sport di squadra:

Pallamano

Pallavolo

Calcio

- Cenni di teoria e pratica dei seguenti sport individuali:

Ginnastica artistica: minitrampolino, volteggio, trave, studio della capovolta, della ruota e della verticale

Pattinaggio

Hip Hop

Badminton

tennis

Tennis tavolo

Atletica leggera: salto in lungo, salto in alto

Trekking e camminata con le ciaspole

Parte teorica:

Apparato cardiocircolatorio:

Il sangue

I vasi sanguigni

Il cuore: struttura, contrazione

La circolazione sanguigna

La circolazione e lo sport

Apparato linfatico:

la linfa

gli scambi tra i liquidi

la difesa immunitaria

la produzione dei linfociti

il dotto toracico

Apparato respiratorio:

le vie aeree

i polmoni

la respirazione

scambio fra aria e sangue

Le capacità motorie: definizione e i tipi di capacità

L'allenamento sportivo:

che cos'è l'allenamento

l'azione e gli effetti sull'organismo

il recupero

la supercompensazione

il carico allenante (carico esterno e interno)

l'allenamento ideomotorio

come ci si allena

il sovrallenamento

le fasi di una seduta di allenamento: riscaldamento, allenamento a pieno ritmo, defaticamento

Letto in data 4/06/2019 agli studenti della classe, che concordano

Docente: Prof.ssa Giulia Caselli