

# **Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia**

## **Programma svolto classe 3C**

**Anno Scolastico 2018/2019**

**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- lo scheletro assile e lo scheletro appendicolare
- I paramorfismi: I difetti posturali- I vizi del portamento-I dimorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori-
- Il sistema muscolare:la funzione del sistema muscolare – tipi di muscolo- proprietà del muscolo- i tipi di fibre muscolari-
- L'energetica muscolare: il meccanismo di produzione energetica- il ciclo dell'energia- l'ATP-Le vie di produzione dell'ATP: il meccanismo aerobico- anaerobico lattacido - anaerobico lattacido - l'acido lattico

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

Pistoia 10/06/19

**La docente**

**Lottini Isabella**