



LICEO SCIENTIFICO STATALE
“AMEDEO DI SAVOIA DUCA D'AOSTA”

ANNO SCOLASTICO 2016/17

CLASSE 1° A

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 di scarico della colonna vertebrale,
- attività ed esercizi per lo sviluppo della mobilità articolare,
- attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo in situazioni spazio-temporali variate,
- attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative: equilibrio statico e dinamico
- attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali: forza, velocità, rapidità e resistenza,
- fondamentali di base, tecnici e tattici, dei giochi sportivi: pallavolo, basket, badminton,
- effetti e benefici derivanti dalla pratica sportiva sugli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore.

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria (programma svolto)

- L'apparato locomotore;
- Dalla cellula agli apparati: i diversi tipi di tessuto;
- Le componenti passive dell'apparato locomotore;
- La colonna vertebrale;
- L'apparato articolare;
- Gli equilibri della postura e gli assetti scorretti;
- Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio: Gli assi e i piani;
- La Pallavolo. Aspetti teorici e il regolamento.

Pistoia, 3 giugno 2017

L'INSEGNANTE

GLI STUDENTI
