



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

ANNO SCOLASTICO 2016/17

CLASSE 2° A/sportivo

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive/Discipline 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 e tecnici dell'atletica leggera: andature coordinative, corsa, partenza dai blocchi;
- fondamentali di base della Ginnastica Artistica: coordinazione statica, dinamica e in volo; salti e atterraggi, capovolte e rotolamenti sui vari assi. Propedeutica e familiarizzazione con grandi attrezzi;
- fondamentali di base del pattinaggio artistico;
- fondamentali di base, tecnici e tattici, dei giochi sportivi e/o tradizionali: pallavolo, basket, badminton, Dodgeball;
- orienteering;
- effetti e benefici derivanti dalla pratica sportiva sugli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore.

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria (programma svolto)

- Nomenclatura e terminologia dello spazio e movimenti essenziali;
- L'apparato locomotore in componenti passive ed attive;
- L'apparato scheletrico assile e appendicolare, la colonna vertebrale e gli effetti del movimento
- Paramorfismi e dismorfismi.
- L'apparato articolare
- Il sistema muscolare, i tipi di muscolo e le loro proprietà, i meccanismi energetici; la contrazione
- I traumi muscolari, articolari, ossei e tendinei
- L'apparato cardiocircolatorio ed il cuore d'atleta
- L'apparato respiratorio
- Cenni teorici relativi all'atletica leggera: la corsa
- Cenni teorici relativi alle specialità della Ginnastica Artistica
- La Pallavolo, teoria e regolamento
- Il Basket: teoria e regolamento

Pistoia, 3 giugno 2017

L'INSEGNANTE



GLI STUDENTI


