



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

**ANNO SCOLASTICO 2016/17**

**CLASSE 2° 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 e/o tradizionali: pallavolo, basket, badminton, Dodgeball;
- effetti e benefici derivanti dalla pratica sportiva sugli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore.

***CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria ( programma svolto )***

- Le componenti attive dell'apparato locomotore.
- L'apparato articolare:
- Le componenti funzionali dell'apparato locomotore.
- L'apparato cardiocircolatorio, il sangue, il cuore e il suo funzionamento, la pressione, gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio
- L'apparato respiratorio, l'atto respiratorio.
- La Pallavolo: aspetti teorici e regolamento

**Pistoia, 3 giugno 2017**

**L'INSEGNANTE**

---

**GLI STUDENTI**

---

---