



## **LICEO SCIENTIFICO STATALE**

**“AMEDEO DI SAVOIA DUCA D’AOSTA” – PISTOIA**

**ANNO SCOLASTICO 2016/17**

**CLASSE 2° B**

**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,

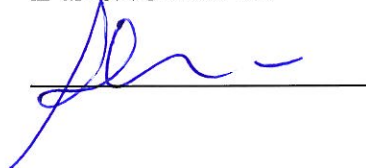
- fondamentali di base, tecnici e tattici, dei giochi sportivi e/o tradizionali: pallavolo, basket, badminton, Dodgeball;
- effetti e benefici derivanti dalla pratica sportiva sugli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore.

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

- Le componenti attive dell'apparato locomotore.
- Nomenclatura e terminologia del corpo e movimenti essenziali
- Lo scheletro e la morfologia delle ossa.
- Scheletro assile e appendicolare.
- L'apparato articolare.
- L'apparato cardiocircolatorio
- L'apparato Respiratorio
- La Pallavolo. Aspetti teorici e regolamento.

**Pistoia, 3 giugno 2017**

**L'INSEGNANTE**



**GLI STUDENTI**

Matteo Pansoni

Flavio Tondini