



# Liceo Scientifico "Amedeo di Savoia"

**ANNO SCOLASTICO 2017/18**

**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 per lo sviluppo della mobilità articolare,
- attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo,
- attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative,
- attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali,
- fondamentali di base, tecnici e tattici, dei giochi sportivi: pallavolo, basket, dodgeball.
- effetti e benefici derivanti dalla pratica sportiva sugli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e locomotore.
- Partecipazione ai Campionati Studenteschi di: Pallavolo, Calcio a 11, Atletica Leggera, Snowboard.

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

Il sistema muscolare.

Le proprietà del muscolo.

I tipi di muscolo. La forma dei muscoli scheletrici. Il muscolo scheletrico e la contrazione.

Caratteristiche delle fibre muscolari. Dalle fonti energetiche all'energia muscolare.

La traumatologia ossea e muscolare,

Colpi di calore e congelamento.

L'apparato digerente: fonte delle sostanze energetiche.

Gli organi di pulizia e di stoccaggio.

Il basketball: caratteristiche del gioco.  
Le regole principali per giocare ed arbitrare.  
I fondamentali individuali.

Visione del film: Glory Road

Letto in data 7/06/2018 agli studenti della 2°A , che concordano.

**Pistoia, giugno 2018**

**L'INSEGNANTE**

---

**GLI STUDENTI**

---

---