



ANNO SCOLASTICO 2017/2018

PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 2^A indirizzo scienze applicate

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

**Parte pratica:**

- Il riscaldamento: cos'è e come è strutturato. Riscaldamento generale e riscaldamento speciale
- Regolamento di gioco, ruoli di squadra, cenni sulla tattica dei seguenti sport di squadra:

Pallacanestro

Pallamano

Calcio

Ultimate

- Test fisici:  
valutazione della forza degli arti superiori: lancio palla medica 3 kg , test dei piegamenti sulle braccia  
valutazione della forza degli arti inferiori: test del salto in lungo da fermi  
valutazione della forza del tronco: test di elevazione del busto da supini , test dei dorsali  
valutazione della coordinazione e dell'equilibrio: test della funicella

**Parte teorica:**

Introduzione all'anatomia

Nomenclatura: termini specifici della pratica sportiva

Assi anatomici di riferimento

Le posizioni fondamentali nella pratica sportiva

Cenni su Apparato locomotore: il sistema scheletrico, i muscoli, le articolazioni

Le classificazioni degli sport

Letto in data 6/06/2018 agli studenti della classe, che concordano

Docente: Prof.ssa Giulia Caselli