



ANNO SCOLASTICO 2017/2018
PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: CASELLI GIULIA
CLASSE 2^B

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

Pallavolo

Calcio

- Cenni di teoria e pratica dei seguenti sport individuali:

Acrosport

Atletica leggera: corsa veloce e salto in lungo

- 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

Letto in data 9/06/2018 agli studenti della classe, che concordano

Docente: Prof.ssa Giulia Caselli