



Liceo Scientifico "Amedeo di Savoia"

ANNO SCOLASTICO 2017/18

CLASSE 3° A /sportivo

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: Basket, Calcio a 11, Atletica Leggera, Sci Alpino, Snowboard.

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria (programma svolto)

- Il Sistema Nervoso: Sistema Nervoso Centrale, Sistema Nervoso Periferico e Sistema nervoso Autonomo.
- Sistema Nervoso e Movimento.
- Definizione e classificazione del movimento.
- L'apprendimento e il controllo motorio.
- Informazioni sensoriali.
- Sistema percettivo.
- Sistema elaborativo

- Sistema effettore.
- Sistema di controllo.
- Fasi dell'apprendimento motorio
- Capacità motorie.
- Capacità coordinative: generali e speciali
- Il Doping: sostanze e metodi proibiti.
- Sostanze non soggette a restrizione.

Visione del film: Zona d'ombra

Visione del documentario N.G. Muscoli d'acciaio con il doping

Visione del film: The Program

Partecipazione a seminari ed incontri sul Doping.

Letto in data 7/06/2018 agli studenti della 3°A/sport , che concordano

Pistoia, giugno 2018

L'INSEGNANTE

GLI STUDENTI
