



ANNO SCOLASTICO 2017/2018

PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 4<sup>A</sup> 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

Pallavolo

Dodgeball

- 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

Le posizioni fondamentali nella pratica sportiva

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

Letto in data 8/06/2018 agli studenti della classe, che concordano

Docente: Prof.ssa Giulia Caselli