LICEO SCIENTIFICO "AMEDEO DI SAVOIA" PISTOIA

ANNO SCOLASTICO 2018/2019
PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: RAFFAELLA TONINELLI
CLASSE 4^ B indirizzo ordinario

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

Parte pratica:

- Sono stati effettuati i seguenti test ed esercitazioni teorico pratiche:
  Test di velocità: navetta 5m X 10
  Test di coordinazione di Harre.
  Test addominali obliqui da posizione supina
  Test salto quintuplo da fermi

- attività ed esercizi a carico naturale di sviluppo generale, attività ed esercizi di preatletica generale e specifica con piccoli e grandi 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, calcio.
- Esercizi per migliorare la tecnica dei fondamentali individuali e di squadra.
- Esercitazioni con compiti di arbitraggio e giuria.
- Partecipazione ai Campionati Studenteschi di: Calcio a 11, Atletica Leggera, Sci Alpino, Tennis Tavolo

Parte teorica:

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria (programma svolto)

- Il Sistema Nervoso Centrale
- Il Sistema Nervoso Periferico
- Il Sistema Nervoso Autonomo
- Cenni relativi all'alimentazione
- Muscoli e Movimento: Cinesiologia Muscolare
- I muscoli della fascia addominale;
- Gli estensori profondi della colonna;
- I muscoli anteriori del collo;
- I muscoli posteriori del collo;
- I muscoli del dorso;
- I muscoli dell'arto superiore e del petto;

- I muscoli dell’arto inferiore.
- Cenni introduttivi relativi all’alimentazione
- Visione di video inerenti le corrette abitudini alimentari Project Invictus

Letto in data 08/06/2019 agli studenti della classe, che concordano

Docente: Prof.ssa Raffaella Toninelli