



ANNO SCOLASTICO 2019/2020

PIANO DI LAVORO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 1^D indirizzo scienze applicate

Libro in adozione: Il corpo e i suoi linguaggi (AA.VV. Casa editrice D'Anna)

Parte pratica:

In tutte le lezioni sono stati affrontati in maniera pratica e teorica le varie modalità di riscaldamento (pre-allenamento e pre-gara), consolidamento delle capacità coordinative e allenamento delle capacità condizionali attraverso esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi.

Test motori:

test di Harre

Lancio palla medica (2 kg, 1kg)

Arti inferiori salto in lungo da fermo

Capovolta avanti e indietro

Mobilità scapolo omerale e coxo femorale

- Sport di squadra

regolamento di gioco, delle tecniche principali e dei ruoli:

Pallacanestro

Pallavolo

Calcio

Parte teorica:

Regolamento e tecniche dei seguenti sport:

Ultimate

Ginnastica artistica, ginnastica ritmica, acrosport e trampolino elastico

Atletica leggera: corsa veloce e salti

Introduzione all'anatomia

Nomenclatura terminologia del movimento

Assi e piani

Dalla cellula agli apparati:

l'organizzazione del corpo umano: i tessuti, gli organi, i sistemi e gli apparati

L'apparato scheletrico:

i tipi di ossa, la struttura ossea, midollo osseo, cartilagine

lo scheletro

le articolazioni

Paramorfismi e dimorfismi

La postura corretta

Portamento rilassato

Piede piatto
Ipercifosi e iperlordosi
La scoliosi
Ginocchio valgo e varo
Il mal di schiena

Lo sviluppo psicomotorio:
l'apprendimento motorio e lo schema corporeo
Le fasi dello sviluppo: Piaget e Le Boulch
L'adolescenza
Bullismo e cyberbullismo

Letto, gli studenti della classe concordano.

Pistoia, 4 giugno 2020