

# **Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia**

## **Programma svolto classe 4C**

**Anno Scolastico 2019/2020**

**Docente: Prof.ssa Lottini Isabella**

### **Parte pratica:**

- Attività ed esercizi a carico naturale su terreno vario, corsa lenta e a ritmo variato
- Esercizi di opposizione e resistenza a coppie o piccoli gruppi
- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi di scioltezza articolare con particolare attenzione allo stretching statico.
- esercizi di rilassamento muscolare, esercizi respiratori, esercizi di stretching
- atletica leggera: esercizi preatletici, corsa di resistenza.
- Esercizi sulla trave
- Esercizi di destrezza con cerchi e bastoni
- Esercizi con il pallone : i fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, calcio pallacanestro.
- Il tennis tavolo
- Lavoro con grandi e piccoli attrezzi
- Lavoro a stazioni
- Giochi di destrezza
- Giochi non codificati: calcio-tennis
- Test navetta 5x10
- Test resistenza
- Agility T test

## **Parte teorica:**

- Le capacità motorie: differenza tra capacità e abilità motorie
- Le capacità coordinative: nozioni generali
- Il primo soccorso: come si presta il primo soccorso: il codice di comportamento- come trattare i traumi più comuni: contusioni, ferite, emorragie, ferite, crampi, stiramento muscolare, strappo muscolare, tendinopatie, distorsioni, lussazioni, fratture ossee, la perdita dei sensi o lipotimia.
- Le emergenze e le urgenze: arresto cardiaco- shock- trauma cranico- soffocamento- colpo di calore- ipotermia e assideramento, avvelenamento, ustioni, la folgorazione
- La posizione di sicurezza e antishock.
- Le capacità organico muscolari e le prestazioni –sviluppo delle capacità organico muscolari
- La forza: definizione e classificazione- le esercitazioni – i metodi di allenamento – i principi di allenamento della forza
- La velocità: definizione e classificazione – i metodi di allenamento
- La resistenza: definizione e classificazione – i fattori della resistenza – i metodi di allenamento- gli effetti dell'allenamento e i suoi principi
- La flessibilità: definizione e classificazione- la flessibilità attiva e passiva – l'allenamento della flessibilità

**Letto, gli studenti della classe concordano**

Pistoia 10/06/2020

**La docente**

**Lottini Isabella**