



ANNO SCOLASTICO 2020/2021  
PIANO DI LAVORO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
DOCENTE: TOSI EMANUELE  
CLASSE 1<sup>A</sup> 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, consolidamento delle capacità coordinative e allenamento delle capacità condizionali attraverso esercizi a corpo libero e grazie all'ausilio individuale di piccoli attrezzi.

Test Motori:

Velocità. Illinois agility test

Arti inferiori salto in lungo da fermo

Coordinazione con funicella: saltelli consecutivi in 30"

- Sport di squadra: teoria (regolamento), tecniche principali e ruoli di gioco, la parte tecnico-pratica dei singoli sport non è stata svolta a causa delle limitazioni imposte dalla pandemia covid-19.

Pallacanestro

Pallavolo

Calcio

Badminton

- Sport individuali: teoria e pratica.

Acrosport

Atletica leggera: corsa veloce e salti

**Parte teorica:**

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

Ginocchia valgo e varo

Il mal di schiena

Articolazioni e alterazioni dell'apparato scheletrico

Fratture e lesioni

Distorsioni e lussazioni

Attività motoria all'aria aperta:

ecosostenibilità e rispetto dell'ambiente  
organizzazione escursioni  
sapersi orientare  
benefici dell'attività all'aria aperta

Letto/visionato in data 24/05/2021  
Gli studenti della classe concordano

Pistoia, 24 maggio 2021