



**ANNO SCOLASTICO 2020/21**

**PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: RAFFAELLA TONINELLI**

**CLASSE 1^ B indirizzo ordinario**

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

**Parte pratica:**

- **La percezione di sé:** conoscenza del corpo la sua funzionalità tramite la padronanza degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, arrampicarsi...); potenziamento delle capacità coordinative e condizionali attraverso 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.
- **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:** conoscenza e applicazione delle fondamentali norme igienico - sanitarie e alimentari per mantenere e migliorare la propria efficienza fisica. Conoscenza e applicazione dei basilari principi di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, trasferibili anche a casa e negli spazi all'aperto.
- **Relazione con l'ambiente naturale:** attività motoria e sportiva realizzata in ambiente naturale per aiutare lo studente a orientarsi in contesti diversificati, tramite l'utilizzo delle strutture sportive in esterno

**Sono stati effettuati i seguenti test ed esercitazioni teorico pratiche:**

- **Test di resistenza:** Mini-Cooper 6'
- **Test di velocità:** 30 m con cambio di direzione su campo da pallavolo
- **Test di forza degli arti inferiori:** salto in lungo da fermo
- **Test di coordinazione:** 30" saltelli della funicella e applicazione di differenti modalità di salto: piedi uniti con e senza rimbalzo, in avanzamento alternato con e senza rimbalzo, monopodalico, all'indietro

## Parte teorica:

### CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria ( programma svolto )

- **Apparato locomotore passivo:** l'apparato scheletrico; classificazione delle ossa in base alla forma; la struttura delle ossa; il tessuto osseo; il midollo osseo; la cartilagine; scheletro assile e appendicolare; le ossa della testa, le ossa del tronco; la colonna vertebrale; le ossa del bacino; le ossa degli arti superiori ed inferiori; effetti del movimento sullo scheletro.
- **Apparato articolare:** classificazione delle articolazioni mobili e semimobili; effetti del movimento sulle articolazioni; articolazioni mobili e movimento.
- **Lo sviluppo psicomotorio:** apprendimento motorio e schema corporeo; lateralità; consapevolezza spazio-temporale, il ruolo dell'ambiente nella crescita; lo sviluppo psicomotorio nell'età evolutiva; le fasi dello sviluppo; le trasformazioni fisiologiche dell'età evolutiva; l'adolescenza; il ruolo della famiglia e degli adulti
- **La Pallavolo:** storia, scopo del gioco, regolamento, i fondamentali tecnici, i ruoli, falli e infrazioni

Letto studenti della classe, che concordano

Pistoia li 03 giugno 2021

Docente: Prof.ssa Raffaella Toninelli