

Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Programma svolto classe 1C

Anno Scolastico 2020/2021

Docente: Prof.ssa Lottini Isabella

Parte pratica Scienze Motorie

- 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 rilassamento muscolare, esercizi respiratori, esercizi di stretching
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni complesse e di volo
- Attività ed esercizi eseguiti in situazioni spazio-temporali variate
- Esercizi con la funicella
- Atletica: la corsa ad ostacoli
- Test: salto in lungo da fermo
- Test: lancio della palla medica
- Test navetta
- Test della funicella
- Percorsi coordinativi

Parte teorica Scienze Motorie

- Assi e piani
- Il sistema scheletrico: funzione dello scheletro e morfologia delle ossa- scheletro assile (la testa, la cassa toracica e la colonna vertebrale)
- scheletro appendicolare (arto superiore ed inferiore)
- La postura della salute: la schiena e l'importanza della postura – i dimorfismi e i paramorfismi

- Le articolazioni
- Crescere bene con se stessi e gli altri: l'adolescenza, l'autostima, l'emotività, l'empatia, il bullismo e il cyberbullismo
- Il valore formativo dello sport: il fair play- la disabilità e le paralimpiadi
- La pallavolo: le regole, le tattiche di gara, i ruoli nella pallavolo
- La pallacanestro: caratteristiche e scopo del gioco, i ruoli nella pallacanestro
- I movimenti fondamentali: differenza tra capacità e abilità motorie
- I movimenti fondamentali: la corsa veloce e la corsa resistente
- La corsa ad ostacoli
- La staffetta
- I salti: Il salto in alto e il salto in lungo
- I lanci: il lanci del giavellotto, il lancio del martello, il lancio del disco e il getto del peso
- Introduzione al nuoto: caratteristiche del nuoto, regole e gare, partenza dai blocchi e le virate, i quattro stili

Letto, gli studenti della classe concordano

Pistoia 10/06/2021

La docente

Lottini Isabella