



ANNO SCOLASTICO 2020/2021
PIANO DI LAVORO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: TOSI EMANUELE
CLASSE 1^C 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, 5X10 resistenza anaerobica

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

Acrosport

- Sport individuali: teoria e pratica.

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:

lo scheletro

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

le articolazioni

Paramorfismi e dimorfismi

La postura corretta, il mal di schiena e il Portamento rilassato

Piede piatto, Ginocchia valgo e varo

Ipercifosi e iperlordosi, la scoliosi

Articolazioni e alterazioni dell'apparato scheletrico

Fratture e lesioni

Distorsioni e lussazioni

Pistoia, 27 maggio 2021

Letto/visionato in data 27/05/2021

Gli studenti della classe concordano