

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

## **Programma svolto classe 1Dsa**

**Anno Scolastico 2020/2021**

**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 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**

- 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
- Il tennis tavolo
- Introduzione al nuoto: caratteristiche del nuoto, regole e gare, partenza dai blocchi e le virate, lo stile libero

**Letto, gli studenti della classe concordano**

Pistoia 10/06/2021

**La docente**

**Lottini Isabella**