



ANNO SCOLASTICO 2020/21

PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: RAFFAELLA TONINELLI

CLASSE 2^ B indirizzo ordinario

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

Parte pratica:

- **Il corpo, la sua espressività e le capacità condizionali:** 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 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, attività per il raggiungimento e il mantenimento delle posture corrette a carico naturale.
- **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:** variazione con funicella con cambiamenti di ritmo, velocità e direzione.
- **Test addominali:** sit-up in 30''

Parte teorica:

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria (programma svolto)

- **Introduzione all'anatomia:** dalla cellula agli apparati; i tessuti, gli organi, i sistemi, gli apparati
- **Apparato locomotore attivo:** Il Sistema Muscolare; le proprietà del tessuto muscolare; i tipi di muscolo; la meccanica della contrazione; la struttura del muscolo scheletrico e la sua applicazione in relazione agli sport: I meccanismi energetici. I tipi di contrazione, le caratteristiche dei muscoli scheletrici.
- **La teoria dell'allenamento:** L'allenamento sportivo, la specificità, la gradualità e il sovraccarico. I fattori che influenzano la performance; la pianificazione e la periodizzazione. La seduta di allenamento e le sue fasi
- **Le capacità motorie:** classificazione delle capacità motorie. La coordinazione: le capacità coordinative generali e speciali. Metodi di allenamento della coordinazione.

Letto studenti della classe, che concordano

Pistoia li 03 giugno 2021

Docente: Prof.ssa Raffaella Toninelli