

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

**Programma svolto classe 2C**

**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 propedeutici al calcio
- Esercizi con la funicella
- Test: salto in lungo da fermo
- Test: lancio della palla medica
- Test navetta
- Test della funicella
- Percorsi coordinativi

## **Parte teorica Scienze Motorie**

- L'adolescenza e lo sport
- Ripasso del sistema scheletrico
- Il sistema muscolare: le proprietà del tessuto muscolare, i tipi di muscolo, le strutture del muscolo, i meccanismi energetici, tipi di contrazioni e caratteristica delle fibre muscolari
- 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 partenza dai blocchi
- 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
- La pallanuoto

**Letto, gli studenti della classe concordano**

Pistoia 10/06/2021

**La docente**

**Lottini Isabella**