



ANNO SCOLASTICO 2022/2023

PIANO DI LAVORO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 1^A 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 (pre-allenamento e pre-gara, generale e specifico), consolidamento delle capacità coordinative e allenamento delle capacità condizionali attraverso esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi.

Tecnica della corsa

Test:

Lancio palla medica 2 KG

Illinois test

Test di Harre

Salto in lungo da fermo

Plank

Coordinazione con funicella: saltelli consecutivi in 30"

Giochi sportivi: test sui fondamentali della pallavolo

Pallavolo: tecnica e tattica. Regolamento di gioco

Pallamano: tecnica e tattica. Regolamento di gioco

Tchoukball: tecnica e tattica. Regolamento di gioco

Acrosport: figure a 2, 3, 4, 5

Badminton: battuta e palleggio

Ultimate: tecnica e tattica. Regolamento di gioco

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:

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

lo scheletro

le articolazioni

Paramorfismi e dimorfismi

La postura corretta

Portamento rilassato

Piede piatto

Ipercifosi e iperlordosi

La scoliosi

Ginocchia valgo e varo

Il mal di schiena

Lo sviluppo psicomotorio
Schema corporeo e motorio
Schemi motori di base
Le abilità motorie
Le fasi dello sviluppo psicomotorio (Piaget e Le Boulch)
La lateralità

Letto agli studenti in data 31/05/2023 gli studenti della classe concordano.

Luogo e data
Pistoia, 31/05/2023

Firma
Giulia Caselli