



ANNO SCOLASTICO 2022/23
PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: RAFFAELLA TONINELLI
CLASSE 2^A indirizzò 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.
- **Giochi Sportivi:** La pallavolo; il basket, il badminton.
- **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 velocità:** 30 m con cambio di direzione su campo da pallavolo
- **Test di forza degli arti superiori:** lancio della palla medica da 3 Kg
- **Test di coordinazione:** variazione con funicella con cambiamenti di ritmo, velocità e direzione; variazione N¹

- **Giochi Sportivi :** Pallavolo, battuta di sicurezza, palleggio, bagher, gioco
- **Sport con la racchetta:** Il Badminton
- **Test di velocità e coordinazione:** Illinois agility Test

Partecipazione Campionati Studenteschi

Parte teorica:

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria (programma svolto)

- **Apparato locomotore passivo:** L'apparato articolare
- **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.
- **Le Capacità Motorie:** classificazione delle capacità motorie.
- **Introduzione alle Capacità Condizionali.** Capacità organico muscolari: Forza, Resistenza, Velocità, Mobilità articolare.

Letto studenti della classe, che concordano

Pistoia lì 08 giugno 2023

Docente: Prof.ssa Raffaella Toninelli