

Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Programma svolto classe 2C

Anno Scolastico 2022/2023

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
- Corsa di resistenza
- Esercizi con la funicella e bastoni
- La pallavolo
- Il basket
- Calcio
- Tchoukball
- La pallamano
- Test navetta 4x10
- Test di Harre
- Test della funicella
- Test salto in lungo e lancio palla medica
- Percorsi coordinativi
- Circuiti
- Tennis tavolo
- Salto in alto
- Dodgeball

Parte teorica Scienze Motorie

- Il sistema muscolare-le proprietà del tessuto muscolare
- I tipi di muscolo
- Il muscolo scheletrico e la meccanica della contrazione
- Le fonti energetiche e l'energia muscolare
- I meccanismi energetici
- I tipi di contrazione muscolare
- Caratteristiche delle fibre muscolari
- Classificazione dei muscoli scheletrici
- Teoria della pallacanestro

Pistoia 10/06/2023

La docente

Lottini Isabella

Letto, gli studenti della classe concordano