

Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Programma svolto classe 3C

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- Test funicella (variazioni)- Test salto quintuplo- Test navetta 4x10- Test di Harre- Percorsi coordinativi- Circuito Tabata- Badminton- Calcio- Pallavolo- Pallacanestro- Pallamano- Tennis tavolo- Salto in alto- Tchoukball.

Parte teorica

- **Cenni sull'apparato cardiocircolatorio**
- **La cinesiologia muscolare**
 - Le catene cinetiche aperte e chiuse
 - I muscoli dell'addome
 - I muscoli del dorso
 - I muscoli del braccio e delle gambe

Pistoia 10/06/2023

La docente

Lottini Isabella

Letto, gli studenti della classe concordano