



ANNO SCOLASTICO 2023/2024

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"

Pallavolo: tecnica e tattica. Regolamento di gioco

Dodgeball modificato

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 valghe e vare

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

Visione del film: Pietro Mennea La freccia del Sud

Letto agli studenti in data 30/05/2024 gli studenti della classe concordano.

Luogo e data

Pistoia, 30/05/2024

Firma

Giulia Caselli