

Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Programma svolto nella classe 1A Sportivo

Anno Scolastico 2023/2024

Scienze Motorie

Docente: Prof.ssa Lottini Isabella

Libro di testo adottato: Educare al movimento Ed. Deascuola

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
- esercizi con il pallone: fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, pallamano, basket.
- Percorso a tempo
- Percorso coordinativo
- Test variazione funicella
- Test salto in lungo da fermo
- Test lancio della palla medica

Parte teorica

- Assi anatomici di riferimento
- Le posizioni fondamentali – i movimenti fondamentali
- Il sistema scheletrico: la funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa; la suddivisione dello scheletro; lo scheletro assile: la testa e la cassa toracica; la colonna vertebrale: struttura, curve fisiologiche, regioni della colonna vertebrale; lo scheletro appendicolare: l'arto superiore e inferiore
- Le articolazioni: i tipi di articolazioni; le diartrosi: struttura e funzionamento delle diartrosi- i movimenti articolari.

- I paramorfismi: I difetti posturali- I vizi del portamento; i dimorfismi della colonna vertebrale: iperlordosi e scoliosi; i dimorfismi degli arti inferiori: le ginocchia valghe e vare; il piede piatto e cavo
- L'analisi della postura
- Definizione e classificazione del movimento; il movimento riflesso, volontario e automatizzato
- Le fasi dell'apprendimento motorio: fase della coordinazione grezza, fine, disponibilità variabile; le modalità di apprendimento.
- Le scuole ginnastiche: la scuola tedesca, francese, svedese, inglese
- L'allenamento sportivo: definizione, l'omeostasi, adattamento e aggiustamento, la supercompensazione, indicazioni per un allenamento efficace, le fasi di una seduta di allenamento.
- Il riscaldamento: obiettivi del riscaldamento, i tipi di riscaldamento, la durata del riscaldamento
- I mezzi dell'allenamento, i tempi dell'allenamento, l'allenamento in relazione all'età, l'allenamento al femminile.

Letto in dataagli studenti, che concordano

Pistoia 10/06/2024

La docente

Lottini Isabella