



**ANNO SCOLASTICO 2023/24**

**PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: RAFFAELLA TONINELLI**

**CLASSE 1<sup>^</sup> B indirizzo ordinario**

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

**Parte pratica:**

- **La percezione di sé:** 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 e grandi 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.
- **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.
- **Relazione con l'ambiente naturale:** attività motoria e sportiva realizzata in ambiente naturale per aiutare lo studente a orientarsi in contesti diversificati.

**Sono stati effettuati i seguenti test ed esercitazioni teorico pratiche:**

- **Test di velocità:** M con cambi di direzione e coordinazione oculo manuale
- **Test di forza degli arti superiori:** lancio della palla medica da 3 kg
- **Test di coordinazione:** 1<sup>^</sup> variazione : saltelli della funicella e applicazione di differenti modalità di salto: piedi uniti con e senza rimbalzo, in avanzamento alternato con e senza rimbalzo, monopodalico, all'indietro
- **Test di coordinazione:** 30" di saltelli
- **Test di velocità :** 30 m con cambio di direzione
- **Giochi Sportivi :** Pallavolo; battuta di sicurezza, palleggio, bagher, gioco

## **Parte teorica:**

### **CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria ( programma svolto )**

- **Introduzione all'anatomia:** dalla cellula agli apparati; i tessuti, gli organi, i sistemi, gli apparati
- **Apparato locomotore passivo:** l'apparato scheletrico; classificazione delle ossa in base alla forma; la struttura delle ossa; il tessuto osseo; il midollo osseo; la cartilagine; scheletro assile e appendicolare; le ossa della testa, le ossa del tronco; la colonna vertebrale; le ossa del bacino; le ossa degli arti superiori ed inferiori; effetti del movimento sullo scheletro.
- **Dismorfismi e Paramorfismi:** Le curve fisiologiche della colonna e le accentuazioni. atteggiamenti ipercifotico e iperlordotico; il dorso curvo; le scapole alate, il ginocchio valgo e il ginocchio varo, la scoliosi.
- **La Pallavolo:** scopo del gioco, regolamento, i fondamentali tecnici, falli e infrazioni
- **Lo Sviluppo Psicomotorio e le sue fasi:** Le fasi di sviluppo secondo Piaget

Letto studenti della classe, che concordano

Pistoia li 07/06/ 2024

**Docente: Prof.ssa Raffaella Toninelli**