



LICEO SCIENTIFICO "AMEDEO DI SAVOIA" PISTOIA 

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: RAFFAELLA TONINELLI

CLASSE 3^A indirizzò ordinario

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

Parte pratica:

- 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, attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative, attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali, fondamentali di base, tecnici e tattici, dei giochi sportivi: pallavolo, basket, badminton, tennis tavolo
- Esercizi per migliorare la tecnica dei fondamentali individuali e di squadra.
- Esercitazioni con compiti di arbitraggio e giuria.

Test pratici

Sono stati effettuati i seguenti test ed esercitazioni teorico pratiche:

- Test di velocità: su campo da pallavolo con cambio di direzione
- Test di forza arti inferiori: salto in lungo da fermo
- Test di coordinazione 2^a variazione con la funicella, molteplici cambi di direzione, di tecnica velocità e ritmo
- T-Agility Test
- Giochi sportivi e con racchetta

Parte teorica:

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria (programma svolto)

- **Muscoli e movimento:** La cinesiologia muscolare del tronco, dell'addome, dell'arto superiore, dell'arto inferiore con applicazione pratica dei muscoli dello strato superficiale
- **Apparato Cardiocircolatorio.** Il sangue e la sua composizione: parte liquida e parte corpuscolata. Il cuore: grande e piccola circolazione; il tessuto cardiaco, l'automatismo della contrazione, la fibrillazione, i vasi sanguigni.
- **Apparato respiratorio:** le vie aeree superiori ed inferiori, i polmoni, il ciclo respiratorio, i muscoli accessori della respirazione nell'inspirazione e nell'espirazione forzata.
- **Le capacità condizionali; organico muscolari :**
 - forza: tipologie di forza, regimi di contrazione
 - resistenza: tipologie di resistenza in base ai meccanismi energetici
 - velocità e rapidità

Letto studenti della classe, che concordano

Pistoia lì 07/06/2024

Docente: Prof.ssa Raffaella Toninelli