

# **Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia**

**Programma svolto di Scienze Motorie classe 3Dsa**

**Anno Scolastico 2023/2024**

**Docente: Prof.ssa Lottini Isabella**

**Libro di testo adottato: “Il corpo e i suoi linguaggi” Ed G. D’Anna**

## **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 varia
- Esercizi con la funicella
- Tennis tavolo
- Test a stazioni
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Pallamano
- Tennis tavolo
- Test motori a stazioni
- Illinois test
- Test navetta 10x5
- Test funicella con variazioni

## **Parte teorica**

### **Le capacità condizionali**

- La forza- forza assoluta e relativa- forza massimale, forza veloce e forza resistente
- Allenamento della forza
- La resistenza- i tipi di resistenza: resistenza generale e specifica
- Allenamento della resistenza
- La velocità- le componenti della velocità: v. di reazione, di accelerazione e di spostamento
- Allenamento della velocità
- La mobilità- i fattori che influenzano la mobilità
- Allenamento della mobilità- gli esercizi attivi e passivi- esercizi di allungamento o stretching

Pistoia 10/06/2024

**La docente**

**Lottini Isabella**

**Letto, gli studenti della classe concordano**