

Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Anno Scolastico 2024/2025

Docente: Prof.ssa Lottini Isabella

Libri di testo adottati: “Il corpo e i suoi linguaggi” Ed. G. D’Anna

Programma svolto classe 1C

Scienze Motorie

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
- Il quadro svedese
- Corsa di resistenza
- Esercizi con la funicella
- Pallavolo
- Basket
- Calcetto
- Tennis tavolo
- Badminton
- Pallamano
- Test della funicella
- Test mini Cooper
- Test navetta 4x10
- Percorso a tempo

Parte teorica

- Il sistema scheletrico: funzione dello scheletro e morfologia delle ossa
- scheletro assile (la testa, la cassa toracica e la colonna vertebrale)
- scheletro appendicolare (arto superiore ed inferiore)
- La postura della salute
- la schiena e l'importanza della postura
- i dimorfismi e i paramorfismi
- Le articolazioni
- La pallavolo: le regole, le tattiche di gara, i ruoli nella pallavolo

Pistoia 10/06/2025

La docente

Lottini Isabella

Letto, gli studenti della classe concordano