

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

**Anno Scolastico 2024/2025**

**Docente: Prof.ssa Lottini Isabella**

**Libro di testo adottato: “Educare al movimento” Ed Dea Scuola  
Programma svolto classe 2Asp**

**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

Attività con racchette da badminton

Allenamento alla resistenza

Esercitazioni a coppie ed esercizi propedeutici alla pallavolo

Percorsi coordinativi

esercizi di ritmo coordinazione e destrezza con cerchi e bastoni

Lavoro a stazioni

Percorso a tempo

Esercizi propedeutici alla pallamano

Esercizi con la funicella

Esercizi propedeutici alla pallamano

Esercizi propedeutici alla pallavolo: i fondamentali individuali

Giochi non codificati: il dodgeball

Pallavolo

Basket

Calcetto

Tennis tavolo

Badminton

Pallamano

## **Parte teorica**

### **Il sistema muscolare**

Il sistema muscolare, l'organizzazione del sistema muscolare, tipi di muscolo, le proprietà del muscolo, il muscolo scheletrico, organizzazione del muscolo scheletrico, muscoli agonisti, antagonisti e sinergici.

La contrazione muscolare, il lavoro muscolare, la graduazione della forza, l'unità motoria, le modalità di reclutamento, il tono muscolare

Il meccanismo di produzione energetica: il ciclo dell'energia e l'ATP, le vie di produzione dell'ATP (meccanismo anaerobico e aerobico)

L'economia dei diversi sistemi energetici

### **L'apparato cardiocircolatorio**

Il cuore, il muscolo cardiaco, il ciclo cardiaco e i suoi parametri

La circolazione sanguigna, i vasi sanguigni e il sangue

Cuore ed esercizio fisico

### **L'apparato respiratorio**

Funzione dell'apparato, le vie aeree

La respirazione durante l'esercizio

### **Le capacità condizionali**

La forza: definizione e classificazione, i regimi di contrazione, le esercitazioni, i metodi di allenamento, i principi di allenamento della forza

La velocità: definizione e classificazione, i metodi di allenamento

La resistenza: definizione e classificazione, i fattori della resistenza, i metodi di allenamento continui, i metodi di allenamento interrotti da pause, gli effetti dell'allenamento e i suoi principi

La flessibilità: la flessibilità attiva e la flessibilità passiva, allenarsi alla flessibilità

Verifica scritta sistema muscolare

Verifica scritta apparato cardiocircolatorio e respiratorio

Verifica scritta capacità condizionali

Pistoia 10/06/2025

**La docente**

**Lottini Isabella**

**Letto, gli studenti della classe concordano**

