

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 3dsa

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

Esercizi propedeutici alla pallamano

Esercizi con la funicella

Esercizi propedeutici alla pallamano

Esercizi propedeutici alla pallavolo: i fondamentali individuali

Giochi non codificati: il dodgeball

Esercizi al trampolino e al cavallo

Il quadro svedese

Test della funicella

Test navetta 10x4

Test di palleggio e tiro a canestro

Percorso a tempo

Pallavolo

Pallacanestro

Pallamano

Calcetto

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

Pistoia 10/06/2025

La docente

Lottini Isabella

Letto, gli studenti della classe concordano