

Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Programma svolto classe 2C

Anno Scolastico 2025/2026

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

Docente: Prof.ssa Lottini Isabella

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

Corsa di resistenza -Esercizi con la funicella e bastoni- La pallavolo- Pickleball-

Salto in alto-Percorsi a stazioni-Calcio- Badminton-

La pallacanestro- Circuiti-Tennis tavolo- Dodgeball

Test con valutazione:

- Salto in alto
- Test della funicella
- Test salto in lungo
- Test lancio palla medica
- Test di Harre
- Percorso a tempo

Parte teorica Scienze Motorie

- Il sistema muscolare-le proprietà del tessuto muscolare
- I tipi di muscolo
- Il muscolo scheletrico e la meccanica della contrazione
- Le fonti energetiche e l'energia muscolare
- I meccanismi energetici
- I tipi di contrazione muscolare
- Caratteristiche delle fibre muscolari
- Classificazione dei muscoli scheletrici
- Teoria della pallacanestro

Pistoia 10/06/2026

La docente

Lottini Isabella

Letto, gli studenti della classe concordano