

Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Anno Scolastico 2025/2026

Docente: Prof.ssa Lottini Isabella

Libri di testo adottati: “Educare al movimento” Ed. Marietti

Programma svolto classe 3Asp

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
- Esercizi con la funicella- Tennis tavolo- Percorsi coordinativi-
- Calciatto-Cavallo-Quadro svedese-Esercizi a stazioni
- Test: salto triplo
- Test: lancio della palla medica
- Test ostacoli

Parte teorica

Ripasso delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza, flessibilità

Ripasso dei meccanismi energetici e i tipi di contrazione muscolare: contrazione isometrica, concentrica, eccentrica, pliometrica.

Ripasso dei principali muscoli del corpo umano

Le catene cinetiche aperte e chiuse

La cinesiologia muscolare

I retti addominali, i muscoli della parete addominale, i muscoli del collo e il muscolo trapezio del dorso, il muscolo gran pettorale e il gran dorsale, i muscoli principali del braccio, i muscoli della coscia, i muscoli della gamba, i muscoli sinergici del movimento dell'anca

L'alimentazione

I nutrienti e il fabbisogno energetico, i glucidi, i lipidi, i protidi, il fabbisogno idrico, le vitamine e i Sali minerali, il metabolismo basale e il metabolismo totale, l'IMC, l'alimentazione dello sportivo, i disturbi alimentari, i disordini alimentari

Pistoia 10/06/2026

La docente

Lottini Isabella

Letto, gli studenti della classe concordano