

**IIS P. ALDI Grosseto**

**Programma svolto Scienze Motorie e Sportive**

**Classe 1D LS a.s. 2021/2022**

**La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità**

**motorie ed espressive:**

-Piani e assi di riferimento.

-Classificazione dei movimenti.

-Il riscaldamento: aspetti teorici e pratici.

-Capacità condizionali: Forza, Resistenza, Velocità e Mobilità articolare. Descrizione teorica e approccio pratico.

Test di valutazione della Forza: Salto in lungo da fermo.

Test di valutazione della Resistenza: Corsa 1000 mt.

Test di valutazione della Velocità: Corsa 30 mt.

-Il sistema scheletrico: funzione dello scheletro e morfologia delle ossa; lo scheletro assile; lo scheletro appendicolare; le articolazioni.

-Il sistema muscolare: l'organizzazione del sistema muscolare; il muscolo scheletrico; le fibre muscolari; l'organizzazione del sarcomero; introduzione della contrazione muscolare.

**Lo sport, le regole ed il Fair Play:**

-Sport di squadra. Calcio, Pallavolo, Pallacanestro:

Riscaldamento specifico per disciplina; Fondamentali tecnici; Fondamentali tattici; Riflessioni sul Fair Play.

-Atletica leggera: introduzione generale; descrizione campo; descrizione generale delle discipline.

**Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:**

-Walking Fitness: gruppi di cammino; riflessioni sui benefici delle camminate in ambiente naturale.

**Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:**

Modulo Educazione Civica: Sana alimentazione e Dieta Mediterranea.

Grosseto, 10/06/2022

Il Docente

*Paolo Simonetti*