

**Anno scolastico 2021-2022**

**Liceo statale “Niccolò Machiavelli”**

**Scienze motorie sportive**

**classe 1I LES**

### ***Programma svolto***

#### Parte teorica

Gli assi e i piani anatomici

Le parti del corpo

Il sistema scheletrico: lo scheletro assile e appendicolare. Morfologia e nomenclatura delle ossa principali del corpo umano.

Il sistema muscolare: classificazione dei muscoli, volontari e involontari, scheletrici e lisci.

Sistema cardiocircolatorio: il cuore, morfologia e funzionamento

sistema respiratorio: piccola e grande circolazione

I benefici dell'attività motoria

Il fair play

#### Parte pratica

Rinforzo capacità condizionali:

-velocità-forza: andature ed esercizi di tonificazione muscolare

-resistenza: walking

-mobilità: Stretching

Rinforzo capacità coordinative:

-coord. Dinamica Generale ed equilibrio: esercizi a corpo libero , andature atletica leggera ed esercizi con la corda.

Attività sportive:

-Atletica leggera: esercizi e andature per il miglioramento della corsa (skipp, corsa calciata, balzi, doppio impulso, galoppo laterale, corsa incrociata, passo e stacco alternato.) Salto in lungo da fermo e dinamico.

- Cenni di Pallavolo, Volano, Basket

Progetti:

-Gli Angeli del bello

-test motori stadio Ridolfi

Ed.Civica: "Il Fair Play. Come lo sport educa i cittadini e li forma in senso civico"

L'insegnante

Martina Gigli