

LICEO STATALE “NICCOLO’ FORTEGUERRI”

liceo classico, liceo delle scienze umane, liceo economico sociale, liceo musicale
Pistoia

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DOCENTE: Prof. MAURO JACOMELLI

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 1^a A GINNASIO

CONTENUTI DISCIPLINARI

Pratica

- Teoria e pratica della Pallavolo (conoscenza delle regole di base e dei fondamentali di gioco).
- Atletica leggera (discipline veloci 100 m. , 200 m. , 400 m. staffetta 4 x 100 m., lancio del vortex, salto in lungo)
- Pattinaggio su ghiaccio
- Tennis tavolo
- Badminton
- Test motori per verificare le capacità motorie di base

Teoria

- Primo soccorso nell’esercizio fisico , in ambiente domestico ed in ambiente naturale.
- Le attività in ambiente naturale : imparare a muoversi nella natura, la scoperta del territorio, l’importanza dei sentieri, l’equipaggiamento, la dieta dell’escursionista, imparare a leggere le carte, che cosa è una carta geografica , le carte dei sentieri, scegliere il percorso, apprendere alcune nozioni di meteorologia, orientarsi senza strumenti, conoscere inconvenienti e pericoli
- L’Orienteering : la corsa di Orientamento, la carta di orientamento, la simbologia, orientare la carta e scegliere il percorso, la bussola e il suo utilizzo.
- Visione di filmati e tutorial a carattere sportivo inerenti il programma trattato
- Visione di tutorial atti a motivare :
l’attività fisica (qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo)
l’esercizio fisico (attività fisica in forma strutturata, pianificata ed eseguita regolarmente).
- L’apparato scheletrico
- La struttura delle ossa
- Il midollo osseo
- La cartilagine
- Gli effetti del movimento sull’apparato scheletrico
- L’apparato articolare
- Struttura e funzionamento dei vari tipi di articolazioni
- Gli effetti del movimento sulle articolazioni

Pistoia, 10 Giugno 2022

L’INSEGNANTE
Prof. Mauro Jacomelli