

LICEO STATALE “NICCOLO’ FORTEGUERRI”

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

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

DOCENTE: Prof. MAURO JACOMELLI

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3^a A LICEO CLASSICO

CONTENUTI DISCIPLINARI

Pratica

- Atletica leggera : mezzofondo e fondo, salto in alto , salto in lungo, lancio del vortex
- Pattinaggio su ghiaccio
- Pallavolo
- Test motori per verificare le capacità motorie di base
- Tennis Tavolo
- Badminton

Teoria

- Orienteering
- L'apparato cardiocircolatorio
- Il sangue
- Il cuore ed il suo funzionamento
- Piccola e grande circolazione
- La pressione sanguigna
- Gli adattamenti della circolazione
- L'apparato respiratorio
- Respirazione polmonare e cellulare
- Gli effetti del movimento sull'apparato respiratorio
- L'atto respiratorio
- Il sistema nervoso
- I neuroni
- Il sistema nervoso centrale
- Il sistema nervoso periferico
- Gli effetti dello stress negativo su corpo e mente
- 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).

Pistoia, 10 Giugno 2023

L'INSEGNANTE

Prof. Mauro Jacomelli