Allegato Contenuti svolti

Classe : 2°B AFM
A.s. 2025/26
Docente : Enrica Tocco

Il sistema scheletrico:
- Il tessuto osseo e le caratteristiche del tessuto osseo , Classificazione delle ossa , lunghe corte e piatte, Midollo rosso e midollo giallo
- Lo scheletro assile : cranio, colonna vertebrale, gabbia toracica, ossa del bacino
- Scheletro appendicolare : ossa degli arti superiori, cingolo scapolo omerale, ossa degli arti inferiori, cingolo pelvico
- classificazione delle articolazioni : sinatrosi, diartrosi e anfiartrosi

Test di ingresso sulle capacità motorie
- salto della fune, valutazione del salto in 30 secondi
- lancio della palla medica , valiutazione della forza degli arti superiori
- sit up , valutazione della resistenza in 60 secondi
- salto in lungo da fermo , valutazione della forza degli arti inferiori
- slalom basket e slalom calcio , coordinazione e velocità
-Test di resistenza alla corsa prolungata con ritmo blando per 40 minuti

- staffette di velocità
- percorsi di coordinazione
- circuiti di potenziamento muscolare, interval training

Giochi di squadra, regolamenti ed esercitazione a coppie o a squadre sull'utilizzo della palla e dei gesti tecnici specifici.

- Cicoball: regole di gioco e fondamentali fondamentali ed esercitazioni per intercettare la palla al volo (palleggio, bagher, battuta)
- pickleball: regole, fondamentali e gioco nel doppio maschile,doppio femminile e doppio misto
- Tennis tavolo : regole e gioco singolo/doppio, torneo di classe

Il controllo della postura e la back school
- il mal di schiena, le cause specifiche e non specifiche del dolore alla schiena
- il back pain e la sindrome lombare
- La cinesiterapia e la postura equilibrata
- la presa di coscienza della schiena
La back school
- esercizi e consigli per la postura corretta e per sollevare i pesi

Partecipazione al progetto “Classi in gioco”
- esercitaziondi individuali , di gruppo e a squadre sui fondamentali tecnici e sulle tattiche di gioco negli sport previsti dal progetto.

Muravera , 8 Giugno 2026

Firma del docente



Allegato Contenuti svolti

Classe : 3°B SIA
A.s. 2025/26
Docente : Enrica Tocco

Il sistema muscolo tendineo
- Il tessuto muscolare e le sue funzioni
- le caratteristiche del tessuto muscolare scheletrico striato,l'endomisio, il perimisio e l'endomisio, le fibre muscolari e la struttura dell sarcomero
-la contrazione del muscolo scheletrico striato
- tipologie di fibre e di contrazione muscolare (eccentriche e concentriche)

Test di ingresso sulle capacità motorie
- salto della fune, valutazione del salto in 30 secondi
- lancio della palla medica , valiutazione della forza degli arti superiori
- sit up , valutazione della resistenza in 60 secondi
- salto in lungo da fermo , valutazione della forza degli arti inferiori
- Test di valutazione della forza dei muscoli pettorali e arti superiori
- test di velocità, spola 5x5
- slalom basket e slalom calcio , coordinazione e velocità
-Test di resistenza alla corsa prolungata con ritmo blando per 40 minuti

Giochi di movimento
- staffette in velocità
- percorsi di coordinazione

Giochi di squadra, regolamenti ed esercitazione a coppie o a squadre sull'utilizzo della palla e dei gesti tecnici specifici.

- Cicoball: regole di gioco e fondamentali
- pallavolo, fondamentali di gioco (palleggio, bagher, servizio e rincorsa per l'attacco)
- pickleball : regole, fondamentali e gioco
- Tennis: approccio all'attività e fondamentali di gioco
- Tennis tavolo : regole e gioco singolo/doppio, torneo di classe

Quadro svedese: esercitazioni in salita e discesa a elica in verticale e diagonale

Partecipazione al progetto “Classi in gioco”
- esercitaziondi individuali , di gruppo e a squadre sui fondamentali tecnici e sulle tattiche di gioco negli sport previsti dal progetto.
- Giochi e percorsi a staffetta

Muravera, 8 Giugno 2026

Firma del docente

