



PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2022-23

MATERIA: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **3ASP POLO SCIENTIFICO TECNICO PROFESSIONALE FERMI-GIORGI**

Docente: **SILVIA PETRI**

OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Recupero e potenziamento delle competenze acquisite nell'anno scolastico precedente

Le capacità motorie: condizionali e coordinative

Apparato neuromuscolare.

L'allenamento sportivo

Concetto di allenamento, il principio della supercompensazione

Il carico allenante: caratteristiche, carico interno ed esterno

I principi dell'allenamento, le fasi di una seduta, la periodizzazione

I mezzi e i momenti dell'allenamento

Allenamento al femminile: differenze fisiologiche fra uomo e donna, caratteristiche dell'allenamento.

L'energetica muscolare

I meccanismi di produzione dell'energia: anaerobico lattacido, anaerobico lattacido, aerobico

I sistemi di produzione dell'ATP

L'economia dei diversi sistemi energetici, il metabolismo nel recupero.

L'apparato cardiocircolatorio

Il sangue e la circolazione

Le vie del sangue

La composizione del sangue

Le funzioni del sangue

Il cuore: la sua struttura

Il ciclo del cuore

Piccola e grande circolazione

La pressione arteriosa

Adattamenti della circolazione

Effetti del movimento sull'apparato circolatorio

Calcolo della frequenza cardiaca massima (formula di Cooper)

L'apparato respiratorio

Gli organi dell'apparato respiratorio (naso, bocca, faringe, laringe, trachea, bronchi e polmoni)

La respirazione polmonare e cellulare

L'atto respiratorio

Frequenza, ritmo e profondità degli atti respiratori

La capacità vitale

Volumi e capacità polmonari

Adattamenti dell'apparato respiratorio dovuti all'esercizio fisico

DISCIPLINE SPORTIVE

SPORT DI SQUADRA

Pallavolo e pallacanestro

Recupero e consolidamento competenze acquisite nell'anno scolastico precedente.

SPORT INDIVIDUALI

Nuoto sportivo

Recupero e consolidamento competenze acquisite nell'anno scolastico precedente;

Teoria, tecnica e didattica di crawl, dorso, rana e delfino;

La virata: teoria, tecnica e didattica;

Nuoto per il salvamento con esperto

Teoria, tecnica e didattica della nuotata per il salvamento;

Tecniche di salvamento.

Tennis tavolo

Conoscere e saper maneggiare in modo funzionale una racchetta e pallina;

Conoscere le regole principali del gioco;

Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali del gioco.

Atletica leggera

Teoria, tecnica e didattica del salto in lungo.

Scherma con esperto

Conoscere e saper maneggiare in modo funzionale il fioretto;

Conoscere le regole principali;

Conoscere e mettere in pratica i fondamentali.

SPORT COMBINATI

Teoria, tecnica e didattica del Biathlon (Modulo esterno – lezioni con esperti)

ATTIVITA' FISICA ADATTATA E SPORT INCLUSIVI

Lo sport come strumento per l'inclusione e la terapia ricreativa: modulo esterno Dynamo Camp (3 giorni)

Il sitting volley

LUCCA 30/05/2023

Docente

Silvia Petri

