



ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 3^A indirizzo scienze applicate

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

Parte pratica:

- Sono stati effettuati i seguenti test motori:

Test di Harre (coordinazione e destrezza)

Circuito per la coordinazione

Sospensioni alla spalliera (forza arti superiori)

Piegamenti sulle braccia (forza arti superiori)

Sit up (forza muscoli addominali)

Test navetta 30 mt (velocità)

Salto quintuplo (forza arti inferiori)

Sargent test (forza arti inferiori)

- Regolamento di gioco, tecnica, ruoli di squadra, cenni sulla tattica dei seguenti sport di squadra:

Pallacanestro

Pallamano

Pallavolo

Calcio

Ultimate

- Cenni di teoria e pratica dei seguenti sport individuali:

Ginnastica artistica: minitrampolino e volteggio

Tennis tavolo

Orienteering

Trekking e camminata con le ciaspole

Parte teorica:

Apparato cardiocircolatorio:

Il sangue

I vasi sanguigni

Il cuore: struttura, contrazione

La circolazione sanguigna

La circolazione e lo sport

Apparato linfatico:

la linfa

gli scambi tra i liquidi

la difesa immunitaria

la produzione dei linfociti

il dotto toracico

Apparato respiratorio:
le vie aeree
i polmoni
la respirazione
scambio fra aria e sangue

Letto in data 5/06/2019 agli studenti della classe, che concordano

Docente: Prof.ssa Giulia Caselli