



ANNO SCOLASTICO 2018/2019
PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: RAFFAELLA TONINELLI
CLASSE 3^A indirizzò ordinario

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

Parte pratica:

- Sono stati effettuati i seguenti test ed esercitazioni teorico pratiche:
Test di velocità: navetta 20 m X 2
Test di forza degli arti superiori: sospensione alla spalliera
Test di coordinazione 2^a variazione con la funicella
Test salto quintuplo da fermi
Giochi sportivi: calcio
- attività ed esercizi a carico naturale di sviluppo generale, attività ed esercizi di preatletica generale e specifica con piccoli e grandi attrezzi, attività ed esercizi di forza-opposizione-resistenza, attività ed esercizi per lo sviluppo della mobilità articolare, attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo, attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative, attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali, fondamentali di base, tecnici e tattici, dei giochi sportivi: pallavolo, basket, badminton, calcio.
- Esercizi per migliorare la tecnica dei fondamentali individuali e di squadra.
- Esercitazioni con compiti di arbitraggio e giuria.
- Partecipazione ai Campionati Studenteschi di: Calcio a 11, Atletica Leggera, Sci Alpino, Tennis Tavolo

Parte teorica:

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria (programma svolto)

- Muscoli e movimento: La cinesiologia muscolare
- L'importanza delle catene muscolari.
- Le catene muscolari e la forza. Le catene muscolari e gli infortuni.
- Le catene muscolari e la postura. come e perché allenare le catene.
- La catena posteriore: Il piano superficiale; Il piano medio e il piano profondo.
- La catena antero-inferiore.
- La catena anteriore del braccio.
- Apparato Cardiocircolatorio.
- Il sangue e la sua composizione: parte liquida e parte corpuscolata.

- Il cuore: grande e piccola circolazione; tessuto cardiaco, l'automatismo della contrazione, la fibrillazione.
- I vasi sanguigni. L'ischemia.
- La circolazione e lo sport.

- Apparato respiratorio
- Le vie aeree superiori.
- I polmoni.
- La respirazione

Letto in data 08/06/2019 agli studenti della classe, che concordano

Docente: Prof.ssa Raffaella Toninelli