



ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 4^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

- Cenni di teoria e pratica dei seguenti sport individuali:

Ginnastica artistica: minitrampolino, volteggio, trave, studio della capovolta, della ruota e della verticale

Tennis tavolo

Tennis

Yoga: saluto al sole

Parte teorica:

L'organizzazione del sistema muscolare

I tipi di muscoli e le proprietà del muscolo

L'organizzazione del muscolo scheletrico

Classificazione dei muscoli

Azione dei muscoli

La contrazione

Struttura delle fibre muscolari

I tipi di fibre

Il lavoro muscolare

I tipi di contrazione

La graduazione della forza: unità motoria, reclutamento delle fibre

I meccanismi di produzione energetica

Le vie di produzione dell'ATP

L'economia dei diversi sistemi energetici

Le capacità motorie: definizione e i tipi di capacità

L'allenamento sportivo:

che cos'è l'allenamento
l'azione e gli effetti sull'organismo
il recupero
la supercompensazione
il carico allenante (carico esterno e interno)
il sovrallenamento
I mezzi e i momenti dell'allenamento
I principi dell'allenamento
Le fasi di una seduta di allenamento
Il riscaldamento

Letto in data 8/06/2019 agli studenti della classe, che concordano

Docente: Prof.ssa Giulia Caselli