



ANNO SCOLASTICO 2018/2019
PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: RAFFAELLA TONINELLI
CLASSE 4^A indirizzo sportivo

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

Parte pratica:

- Sono stati effettuati i seguenti test ed esercitazioni teorico pratiche:
Test di Harre (coordinazione e destrezza)
Circuito per la coordinazione su perimetro campo da basket
Test navetta 5X10 mt (velocità con cambi di direzione)
Test di resistenza specifica
Test di Bosco
Sviluppo argomento teorico pratica con simulazione di allenamento specifico. Lavoro di gruppo: sport di squadra (pallavolo), resistenza - interval training; resistenza - circuit training; velocità di reazione e azione; forza veloce arti inferiori
- attività ed esercizi a carico naturale di sviluppo generale, attività ed esercizi di preatletica generale e specifici 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, dodgeball, calcio.
- Partecipazione ai Campionati Studenteschi di: Basket, Calcio a 11, Atletica Leggera, Sci Alpino, Snowboard, Tennis, Tennis Tavolo.

Parte teorica:

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria (programma svolto)

MUSCOLI IN MOVIMENTO : CINESIOLOGIA MUSCOLARE

- I muscoli della fascia addominale
- Gli estensori profondi della colonna
- I muscoli anteriori del collo
- I muscoli del dorso
- I muscoli dell'arto superiore e del petto
- I muscoli dell'arto inferiore

LE CAPACITA' CONDIZIONALI

- Capacità condizionali, sviluppo e prestazioni

TEORIA DELL'ALLENAMENTO

- Definizione e concetto di allenamento

- Reazioni di aggiustamento e di adattamento
- Il carico allenante: carico interno e carico esterno
- Il recupero e la rigenerazione
- I principi e le fasi dell'allenamento
- I mezzi e i momenti dell'allenamento
- l'allenamento al femminile
- La Forza; i fattori della forza, i regimi di contrazione, le esercitazioni, i metodi di allenamento. I principi di allenamento della forza
- La Velocità: definizione, classificazione e fattori che la influenzano. I metodi di allenamento. I principi di allenamento della velocità.
- La Resistenza: definizione e classificazione. I fattori della resistenza. I metodi di allenamento continui. la soglia anaerobica. I metodi interrotti da pause. I principi e gli effetti dell'allenamento della resistenza.
- La Flessibilità: definizione e classificazione. Flessibilità attiva e passiva. I principi di allenamento della flessibilità.

Letto in data 4/06/2019 agli studenti della classe, che concordano

Docente: Prof.ssa Raffaella Toninelli