



ANNO SCOLASTICO 2018/2019
PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: CASELLI GIULIA
CLASSE 2^B

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

Parte pratica:

- Sono stati effettuati i seguenti test motori:

Test di Harre (coordinazione e destrezza)

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

Pallacanestro

Pallamano

Pallavolo

Ultimate

- Cenni di teoria e pratica dei seguenti sport individuali:

Ginnastica artistica: studio della capovolta e esercizi preparatori alla ruota

Tennis tavolo

Badminton

Trekking e camminata con le ciaspole

Parte teorica:

I muscoli: funzione e classificazione

La struttura muscolare

Le cellule muscolari e la contrazione

La produzione dell'energia

I meccanismi energetici

Terminologia del lavoro muscolare

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)

l'allenamento ideomotorio

come ci si allena

il sovrallenamento

le fasi di una seduta di allenamento: riscaldamento, allenamento a pieno ritmo, defaticamento

Letto in data 7/06/2019 agli studenti della classe, che concordano

Docente: Prof.ssa Giulia Caselli