



ANNO SCOLASTICO 2019/2020

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 3^ A indirizzo scienze applicate

Libro in adozione: Competenze Motorie (AA.VV. Casa editrice D'Anna)

Parte pratica:

In tutte le lezioni sono stati affrontati in maniera pratica e teorica le varie modalità di riscaldamento (pre-allenamento e pre-gara), consolidamento delle capacità coordinative e allenamento delle capacità condizionali attraverso esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi.

Test :

Velocità navetta 10 m x 4

Getto in avanti della palla medica da 3 kg

Arti inferiori salto quintuplo da fermo

Coordinazione con funicella

Addominali

Capovolta avanti e indietro

Salto in lungo da fermo

Mobilità scapolo omerale e coxo femorale

Giochi sportivi: test sui fondamentali della pallacanestro

- Sport di squadra: teoria e pratica. Le tecniche principali e ruoli di gioco.

Pallacanestro

Pallavolo

Calcio

- Sport individuali: teoria e pratica.

Pre acrobatica: minitrampolino

Sport con la racchetta: tennistavolo

Parte teorica:

Regolamento e tecnica delle discipline dell'Atletica leggera

Apparato cardiocircolatorio e linfatico:

Il sangue: composizione

Il cuore: anatomia e fisiologia cardiaca

I vasi sanguigni

La circolazione e lo sport. Gli effetti dell'allenamento sull'apparato cardiaco. Il cuore di atleta

La linfa. La difesa immunitaria

Apparato respiratorio:

Le vie aeree

I polmoni

La respirazione e i volumi respiratori
Apparato respiratorio e sport

Cenni di cinesiologia muscolare:

Il corpo in movimento

le catene muscolari

Le catene cinetiche

La catena cinetica posteriore

I muscoli della fascia addominale

Letto, gli studenti della classe concordano.

Pistoia, 4 giugno 2020