



ANNO SCOLASTICO 2020/2021

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 2^a A indirizzo scienze applicate

Libro in adozione: Il corpo e i suoi linguaggi (AA.VV. Casa editrice D'Anna)

Parte pratica:

Le varie modalità di riscaldamento, consolidamento delle capacità coordinative e allenamento delle capacità condizionali attraverso esercizi a corpo libero.

Atletica leggera: corsa e marcia

Tennis tavolo

Escursionismo

Test motori per coordinazione e capacità condizionali

Parte teorica:

Il sistema muscolare:

La cellula muscolare

Le proprietà del tessuto muscolare

I tipi di muscolo

Il muscolo scheletrico e la meccanica della contrazione

Fonti energetiche

Energia muscolare

I tipi di contrazione muscolare

Caratteristiche delle fibre muscolari

Classificazione dei muscoli scheletrici

Dal gioco allo sport:

il gioco: divertimento e insegnamento

Comunicare ed esprimersi con il corpo

Le capacità motorie:

Classificazione delle capacità motorie

Efficienza fisica e allenamento sportivo

Periodizzazione dell'allenamento

Le fasi di una seduta di allenamento

Il defaticamento

Lo stretching

Fitness e wellness

I movimenti fondamentali e le abilità motorie

Attività in ambiente naturale:

alla scoperta della natura e del territorio

gli sport e le attività in ambiente naturale

escursionismo e trekking: abbigliamento, materiale, lettura della carta, il meteo

orienteering

gli sport in montagna

Storia dell'educazione fisica:

dalle origini al medioevo

Letto, gli studenti della classe concordano

Luogo e data

Pistoia, 31/05/2021

Firma

Giulia Caselli

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3 comma 2 del D.L. 39/93