



ANNO SCOLASTICO 2022/2023

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 2<sup>A</sup> A indirizzo scienze applicate

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

### **Parte pratica:**

Sono stati affrontati in maniera pratica e teorica le varie modalità di riscaldamento, consolidamento delle capacità coordinative e allenamento delle capacità condizionali attraverso esercizi a corpo libero.

Teoria e pratica delle seguenti attività sportive:

Sport di squadra: pallacanestro, pallavolo, pallamano

Atletica leggera: corsa con ostacoli, getto del peso

I giochi con la racchetta: tennis tavolo, badminton

Trekking, Ciaspolata

Test motori per coordinazione e capacità condizionali : lancio palla medica, salto in lungo da fermo, test navetta

### **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

**Letto in data 1 giugno, gli studenti della classe concordano**

*Luogo e data*

*Pistoia, 01/06/2023*

*Firma*

*Giulia Caselli*