

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE - CLASSE 2Asp. - ANNO SCOL. 2022/23

TESTO: - DISCIPLINE SPORTIVE - AUTORI VARI - DEA SCUOLA

- EDUCARE AL MOVIMENTO - GLI SPORT - AUTORI VARI - DEA SCUOLA

DOCENTE - PROF.SSA VENTURI FEDERICA

TEORIA: Conoscenza di varie discipline sportive attraverso la storia, le regole, i principali protagonisti/e

PRATICA (con l'aiuto di esperti)

Modulo di tennis tavolo

Modulo di ginnastica artistica

Modulo di badminton

Modulo di basket

Modulo di vela

Modulo di atletica: Gli ostacoli

Letto dai rappresentanti di classe (Ambrogio Tommaso, Tosi Diletta) che
approvano in data 01/06/23

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE - CLASSE 2ASP - A.S. 2022/2023

DOCENTE - PROF.SSA VENTURI FEDERICA

TESTO: EDUCARE AL MOVIMENTO - AUTORI VARI - ED. DEA SCUOLA

PROGRAMMA PRATICO

Preparazione generale: esercizi a corpo libero di mobilità (attiva e passiva); forza (con e senza carico), resistenza, velocità e rapidità.

Esercizi di coordinazione generale.

Esercizi di preatletica generale

Preparazione specifica ai test motori.

Test di rapidità e coordinazione

Test di flessibilità

Percorsi e circuit training.

Torneo di Ping pong

Pallavolo

Torneo di pallavolo

Torneo di basket

Tchoukball

Giochi con fresbee

Esempi di allenamento con metodo Tabata

PROGRAMMA DI TEORIA

- Sistema muscolare

Meccanica della contrazione

Vari tipi di contrazioni: statiche e dinamiche: isometriche, concentriche ed eccentriche; pliometriche

- Ciclo dell'ATP e relativa risintesi

Meccanismi energetici: anaerobico lattacido, anaerobico lattacido e aerobico.

- Apparato cardiocircolatorio: funzioni, organi, vasi sanguigni, grande e piccola circolazione; pressione sistolica e diastolica.

Cuore e allenamento.

- Apparato respiratorio: funzioni, organi, meccanica della respirazione.

Apnea Inspiratoria: allenamento

Allenamento e respirazione

- Capacità motorie e abilità motorie: differenze

Capacità coordinative: definizione

Capacità organico - muscolari: definizione, classificazione

Forza: definizione e varie forme

Allenamento della forza: corpo libero e sovraccarico

Principi e fattori della forza

RM (ripetizioni massime)

Letto dai rappresentanti di classe (Ambrogio Tommaso, Tosi Diletta) che approvano
in data 01/06/23

Pistoia, 10/06/2023

La docente

Prof.ssa Federica Venturi

