



ANNO SCOLASTICO 2022/2023  
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
DOCENTE: CASELLI GIULIA  
CLASSE 2<sup>A</sup> B

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, calcio, tchoukball

I giochi con la racchetta: tennis tavolo, badminton

Trekking, Ciaspolata

Test motori per coordinazione e capacità condizionali :

salto in lungo da fermo

lancio palla medica da 3 kg

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 agli studenti in data 30/05/2023 gli studenti della classe concordano.**

*Luogo e data*

*Pistoia, 30/05/2023*

*Firma*

*Giulia Caselli*