



ANNO SCOLASTICO 2023/2024
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: CASELLI GIULIA
CLASSE 2^a Asa

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

I giochi con la racchetta: tennis tavolo, badminton

Test motori per coordinazione e capacità condizionali :

salto in lungo da fermo

lancio palla medica da 2 e 3 kg

circuito capacità motorie

Funicella 30"

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 29/05/2024 gli studenti della classe concordano.

Luogo e data

Pistoia, 29/05/2024

Firma

Giulia Caselli