



ANNO SCOLASTICO 2023/2024

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE / EDUCAZIONE CIVICA

DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 3<sup>a</sup> Asa

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

### **Parte pratica:**

In tutte le lezioni sono stati affrontati in maniera pratica e teorica le varie modalità di riscaldamento (pre-allenamento e pre-gara, generale e specifico), consolidamento delle capacità coordinative e allenamento delle capacità condizionali attraverso esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi.

Test:

Lancio palla medica 2 o 3 kg

Illinois test

Plank

Velocità 30m

Test di resistenza generale

Coordinazione con funicella: saltelli consecutivi in 30"

- Sport di squadra:

Pallamano: tecnica e tattica. Regolamento di gioco

Pallavolo: tecnica e tattica. Regolamento di gioco

Pallacanestro: tecnica e tattica. Regolamento di gioco

Ultimate: tecnica e tattica. Regolamento di gioco

### **Parte teorica:**

Apparato cardiocircolatorio e linfatico:

Il sangue: composizione

Il cuore: anatomia e fisiologia cardiaca

I vasi sanguigni

La circolazione e lo sport. Gli effetti dell'allenamento sull'apparato cardiaco. Il cuore di atleta

La linfa. La difesa immunitaria

Apparato respiratorio:

Le vie aeree

I polmoni

La respirazione

La spirometria

I volumi e le capacità polmonari

Gli effetti dell'allenamento sportivo sull'apparato respiratorio

Cenni di cinesiologia muscolare:

Il corpo in movimento

le catene muscolari: la forza, gli infortuni e la postura

Le catene cinetiche

I muscoli della fascia addominale

I muscoli del braccio e della coscia

**Letto agli studenti/Visionato dagli studenti in data 31/05/2024: gli studenti della classe concordano.**

*Luogo e data*

*Pistoia 31/05/2024*

*Firma*

*Giulia Caselli*