



Classe 2BSA anno scolastico 2024/25

Libro di testo Il corpo e i suoi linguaggi (*Del Nista, Tasselli*)

Teoria

- Effetti fisiologici dell'attivazione neuromuscolare;
- Principi generali dell'allenamento;
- Benefici dell'attività motoria sul sistema cardiorespiratorio e neuromuscolare
- Rischi derivanti dalla sedentarietà e da uno stile di vita non sano (alcol, fumo, droghe)
- Sistema muscolare;
- Teoria e biomeccanica dei principali esercizi contro resistenza e a corpo libero
- Teoria e regolamento degli sport di squadra: pallavolo, basket, calcio;

Pratica

- Tecnica di esecuzione dei principali esercizi di allenamento a corpo libero: plank, piegamenti sulle braccia, squat;
- Gest tecnici e situazioni di gioco negli sport di squadra: pallavolo, basket, calcio;
- Sviluppo delle capacità coordinative: percorsi coordinativi con piccoli attrezzi, andature;
- Sviluppo delle capacità condizionali

Test

- Verifica scritta sul sistema muscolare
- Test per la forza degli arti inferiori: salto in lungo da fermo
- Test di coordinazione motoria: salto della corda
- Test di rapidità con cambi di direzione: corsa a navetta 6x9m
- Percorso di coordinazione motoria con piccoli e grandi attrezzi a tempo
- Test core stability: plank e plank laterale
- Esposizione lavoro a gruppi: attivazione neuromuscolare ed esercitazione principale specifica per una determinata abilità o gesto tecnico di uno sport
- Test per la forza esplosiva degli arti inferiori: triplo broad jump
- Test di rapidità con cambi di direzione: T-test

Visionato dagli studenti in data 7/06/2025, gli studenti della classe concordano.

Il docente *Paperetti Mattia*