

DISCIPLINA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE TERZA SCIENTIFICO ind.sportivo

a.s.2019/2020

PROGRAMMA

Pratica

Potenziamento fisiologico

Attività finalizzate al miglioramento della forza muscolare con esercizi a carico naturale ausilio di piccoli attrezzi

Attività motorie finalizzate al miglioramento della funzione cardio-respiratoria : eseguendo corsa lenta velocità costante

Attività motorie finalizzate al miglioramento della mobilità articolare: stretching, esercizi attivi e passivi

Avviamento alla pratica sportiva

Pallacanestro

I fondamentali individuali con la palla.

Pallavolo

I fondamentali individuali con la palla

Preparazione al salto della funicella

Imparare a saltare l'attrezzo con maggiore efficacia e aumentare la capacità cinetica. Esecuzioni di varie modalità di salto della funicella

Teoria

Apparato locomotore.

Lo scheletro: a struttura delle ossa, la classificazione, ossa della testa, del tronco, degli arti superiori e inferiori

Le articolazioni: la funzione e la classificazione

I muscoli: la funzione e la classificazione, la struttura, la contrazione, la produzione di energia, i meccanismi di ricarica dell'ATP, la terminologia di lavoro muscolare

Sistema nervoso: la struttura e la funzione, il sistema nervoso centrale e periferico, l'encefalo.

Apparato circolatorio: il sangue, il cuore, la struttura e la contrazione del cuore, i vasi sanguigni, la circolazione e lo sport.

Apparato respiratorio: le vie aeree, i polmoni, la respirazione,

Libro di testo: "Competenze motorie" - Zocco – Gulisano – Manetti – Marella – Sbragi

ED. G.D'ANNA

