

CLASSE 2D – LSA a. s. 2023/2024

PROGRAMMA SVOLTO

Scienze Motorie e Sportive

Teoria (sistema nervoso):

- La funzione del sistema nervoso in sintesi
- Il sistema nervoso centrale
- Il sistema nervoso periferico
- Il sistema nervoso e il movimento

Teoria (sistema cardiocircolatorio):

- Il cuore
- La circolazione sanguigna
- Il sangue
- Apparato cardio-circolatorio ed esercizio

Teoria (apparato respiratorio):

- La respirazione
- La respirazione durante l'esercizio
- Gli organi dell'apparato respiratorio

Teoria-Pratica (conoscenza delle principali regole degli sport praticati – lo sport, le regole e il Fair Play)

- Pallavolo (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita – arbitraggio)
- Basket (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita – arbitraggio - cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività)
- Calcio a 5 e a 7 (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita – arbitraggio)

Teoria-Pratica (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive):

Esercitazioni pratiche per:

Conoscere gli effetti benefici del movimento sugli apparati cardio-circolatorio e respiratorio

- Per la rilevazione del battito cardiaco a riposo e dopo sforzo
- Gli schemi motori e le loro caratteristiche
- Esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo
- Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina
- Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte

Migliorare le capacità motorie di base, coordinative e condizionali di abilità e la destrezza con e senza l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi occasionali

Docente
Stefania Rossi

Data 10/06/2024