

PROGRAMMA SVOLTO

Scienze Motorie e Sportive

Teoria (energetica muscolare):

- Il meccanismo di produzione energetica
- Le vie di produzione dell'ATP
- L'economia dei diversi sistemi energetici

Teoria (abilità motorie e capacità motorie coordinative e condizionali):

- Differenza tra abilità e capacità motorie
- Le capacità condizionali: prestazioni, sviluppo, teoria del movimento, apprendimento e controllo motorio (**Forza:** definizione e classificazione - I regimi di contrazione - Le esercitazioni - I metodi di allenamento I principi dell'allenamento della forza) (**Velocità:** definizione e classificazione - I metodi di allenamento - I principi dell'allenamento della velocità) (**Resistenza:** definizione e classificazione - I fattori della resistenza I metodi di allenamento continui - I metodi di allenamento interrotti da pause - I principi e gli effetti dell'allenamento della resistenza) (**Flessibilità:** flessibilità attiva e flessibilità passiva - Principi dell'allenamento della flessibilità)
- La Coordinazione e le capacità coordinative: generali e speciali

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

- Pallavolo (Approfondimento delle conoscenze relative alle tecniche e tattiche – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita – arbitraggio - affinare le tecniche e le tattiche)
- Basket (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita – arbitraggio - affinare le tecniche e le tattiche)
- Calcio a 5 e a 7 (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita – arbitraggio - affinare le tecniche e le tattiche)
- Beach Volley-Tennis (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita – arbitraggio - affinare le tecniche e le tattiche)

Teoria-Pratica (accrescere la padronanza di sé):

Esercitazioni pratiche per:

- Conseguire un miglioramento delle capacità motorie coordinative e condizionali senza o con piccoli e grandi attrezzi
- Conoscere e riconoscere i meccanismi energetici in base all'attività
- Saper coordinare azioni efficaci in situazioni complicate
- Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali

Data 10/06/2024

Docente

Stefania Rossi