

CLASSE 3C – LS a.s. 2022/2023

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 (*salute, benessere, sicurezza e prevenzione*):

- Conoscere i danni provocati da sostanze nocive: fumo alcool, droghe, sostanze dopanti.
- Conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e prevenzione
- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute durante l'organizzazione di giochi, partite e tornei

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 (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)
- Atletica leggera (miglioramento e perfezionamento della tecnica di corsa – 100 mt – 1000 mt – staffetta 4x100 - getto del peso – salto in lungo –conoscenza e acquisizione dei regolamenti delle varie discipline – giudici di gara - 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