

**IIS P. ALDI Grosseto**

**Programma svolto Scienze Motorie e Sportive**

**Classe 3D LS a.s. 2022/2023**

**La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità**

**motorie ed espressive:**

Il riscaldamento: aspetti teorici e pratici.

Ripasso delle capacità condizionali: Forza, Resistenza, Velocità e Mobilità articolare.

Descrizione teorica e approccio pratico.

Test motorio sulla velocità

Test motorio sulla forza arti superiori

I meccanismi energetici: Il meccanismo anaerobico lattacido; meccanismo anaerobico lattacido; cenni alla fermentazione lattica; il meccanismo aerobico;

Principio della Supercompensazione: descrizione generale; esempi applicativi nella periodizzazione dell'allenamento sportivo con riferimenti alle discipline praticate.

Ripasso Sistema nervoso: Il neurone; il potenziale d'azione; sistema nervoso centrale; sistema nervoso periferico;

**- Lo sport, le regole ed il Fair Play:**

Calcio, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Tennis:

Riscaldamento specifico per disciplina; fondamentali tecnici; fondamentali tattici;

Riflessioni sul Fair Play.

.

Grosseto, 10/06/2023

Il Docente

*Stefania Rossi*