

IIS P. ALDI Grosseto

Programma svolto Scienze Motorie e Sportive

Classe 3D LS a.s. 2021/2022

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

motorie ed espressive:

-Piani e assi di riferimento.

-Classificazione dei movimenti.

-Il riscaldamento: aspetti teorici e pratici.

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

Descrizione teorica e approccio pratico.

I meccanismi energetici: Il meccanismo anaerobico alattacido; la Fosfocreatina; meccanismo anaerobico lattacido; cenni alla fermentazione lattica; cenni alla glicolisi, ciclo di Krebs e fosforilazione ossidativa; importanza del Lattato ematico; 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;

La contrazione muscolare: ripasso delle tipologie di tessuto muscolare; l'unità motoria l'organizzazione del sarcomero; actina e miosina; ruolo del Ca; Troponina e Tropomiosina;

-Ripasso del sistema muscolare: l'organizzazione del sistema muscolare; il muscolo scheletrico; le fibre muscolari; l'organizzazione del sarcomero; introduzione della contrazione muscolare.

Tipologie di fibre muscolari e regimi di contrazione muscolari.

Lo sport, le regole ed il Fair Play:

Calcio, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Baseball, Beach volley, Beach tennis, Tennis:

Riscaldamento specifico per disciplina; fondamentali tecnici; fondamentali tattici; Riflessioni sul Fair Play.

Atletica leggera: introduzione; descrizione campo di svolgimento gare; descrizione generale delle discipline.

Salto in alto: riscaldamento specifico; fondamentali tecnici.

UDA: “Invento un gioco”.

Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico:

-Walking Fitness: gruppi di cammino; riflessioni sui benefici delle camminate in ambiente naturale.

Grosseto, 10/06/2022

Il Docente

Paolo Simonetti