

## **Allegato 9 e 10**

### Programma Contenuti Discipline Sportive E Scienze Motorie

<b>COMPETENZE RAGGIUNTE alla fine dell'anno</b>	
<b>CONOSCENZE e CONTENUTI TRATTATI (anche attraverso UDA o moduli)</b>  <b>CONTENUTI DISCIPLINE SPORTIVE</b>	<p><b>Atletica leggera: lancio del giavellotto e mezzofondo</b></p> <p>Cenni storici La tecnica del lancio Cenni di regolamento Cenni sulle gare del mezzofondo</p> <p><b>Scherma</b></p> <p>Le differenti delle armi della scherma e le attrezzature usate. Le basi del regolamento Le basi della tecnica schermistica</p> <p><b>Baseball e Slowpitch</b></p> <p>Regolamento Le tecniche individuali: il lancio e la battuta La ricezione: palla tesa, rimbalzante per interni e rotolante per esterni Le rotazioni difensive L'organizzazione di una partita e arbitraggio</p> <p><b>Pallavolo</b></p> <p>Regolamento I fondamentali della pallavolo: battuta tennis e di sicurezza, la ricezione e la rullata, il palleggio, la schiacciata (di banda, veloce e dai 3 metri), il muro. Schema W con 1 o 2 palleggianti L'organizzazione di una partita e arbitraggio</p> <p><b>Pallacanestro</b></p> <p>Regolamento Fondamentali individuali d'attacco: palleggio con cambi di direzione, tiro in corsa e in elevazione, passaggio (a due mani, skip, consegnato, flip), rimbalzo. Giochi a 2e a 3 con e senza palla: Dai e vai, Dai e segui, Dai e cambia Concetto di difesa in genere e sul portatore di palla. Difesa a "L".</p>

<p><b>CONOSCENZE e CONTENUTI TRATTATI (anche attraverso UDA o moduli)</b></p> <p><b>CONTENUTI SCIENZE MOTORIE</b></p>	<p><b>Atletica leggera:</b></p> <p>campestre          La corsa campestre intesa come attività all'aperto          Il metabolismo          Dispendio energetico della corsa a bassa intensità          La composizione corporea          BMI</p> <p><b>I sistemi bioenergetici e l'attività fisica in altura</b></p> <p>I sistemi bioenergetici e la produzione di ATP          Differenze di utilizzo dei sistemi bioenergetici.          Formazione e recupero del debito d'ossigeno          Il massimo consumo d'ossigeno          La disponibilità dell'ossigeno al variare dell'altitudine.          L'accoppiamento cuore-polmoni          La curva di dissociazione dell'emoglobina          L'acclimatazione all'alta quota</p> <p><b>Le fibre muscolari e la contrazione muscolare</b></p> <p>Le diverse tipologia di fibra          Gli adattamenti all'allenamento          La cellula muscolare          L'unità motoria          La contrazione muscolare</p> <p><b>L'ipocinesi e il mantenimento della salute dinamica</b></p> <p>Definizione dell'ipocinesi          Effetti negativi dell'ipocinesi          Rimedi</p> <p><b>La visione storico-culturale delle Olimpiadi</b></p> <p>L'evolversi dell'organizzazione delle attività sportive tra tecniche di esecuzione e cambiamenti dei materiali in relazione ai cambiamenti socio-culturali dell'epoca          USA-URSS: la guerra fredda          Europa: la cortina di ferra          Il problema razziale in USA          L'apartheid          L'emancipazione femminile</p> <p><b>Teoria dell'allenamento</b></p> <p>Teoria e tecnica dell'allenamento          I macro e i microcicli          Il programma annuale dell'allenamento          L'organizzazione della singola seduta di allenamento</p> <p><b>Doping</b></p> <p>Cenni storici del doping ed analisi del fenomeno</p>
<p><b>Prof. Massimo Annoni</b></p>	