

Allegato 9 e 10

Programma Contenuti Discipline Sportive E Scienze Motorie

<p>CONOSCENZE e CONTENUTI TRATTATI (anche attraverso UDA o moduli)</p> <p>CONTENUTI DISCIPLINE SPORTIVE</p>	<p>Atletica leggera: lancio del giavellotto e mezzofondo Cenni storici La tecnica del lancio Cenni di regolamento Cenni sulle gare del mezzofondo</p> <p>Scherma Le differenti delle armi della scherma e le attrezzature usate. Le basi del regolamento Le basi della tecnica schermistica</p> <p>Baseball e Slowpitch 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>Pallavolo 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 palleggiatori L'organizzazione di una partita e arbitraggio</p> <p>Pallacanestro 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>Tiro a Segno Regolamento Le discipline del tiro a segno Le caratteristiche del tiratore</p> <p>Pallanuoto Regolamento Le tecniche individuali: la nuotata, la gambata a bicicletta, il tiro, la ricezione a una mano La principale disposizione tattica ed eventuali rotazioni difensive</p>
---	--

<p>CONOSCENZE e CONTENUTI TRATTATI (anche attraverso UDA o moduli)</p> <p>CONTENUTI SCIENZE MOTORIE</p>	<p>Il metabolismo</p> <p>Dispendio energetico della corsa a bassa intensità La composizione corporea BMI</p> <p>I sistemi bioenergetici e l'attività fisica in altura</p> <p>I sistemi bioenergetici e la produzione di ATP Differenze di utilizzo dei sistemi bioenergetici. Formazione e recupero del debito d'ossigeno. L'accoppiamento cuore-polmoni La curva di dissociazione dell'emoglobina Il massimo consumo d'ossigeno La soglia anaerobica La valutazione dello sforzo fisico: RPE L'acclimatazione all'alta quota La disponibilità dell'ossigeno al variare dell'altitudine.</p> <p>Le fibre muscolari e la contrazione muscolare</p> <p>Le diverse tipologia di fibra Gli adattamenti all'allenamento La cellula muscolare L'unità motoria La contrazione muscolare</p> <p>L'ipocinesi e il mantenimento della salute dinamica</p> <p>Definizione dell'ipocinesi Effetti negativi dell'ipocinesi Rimedi</p> <p>La visione storico-culturale delle Olimpiadi</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 ferro Il problema razziale in USA L'emancipazione femminile</p> <p>Teoria dell'allenamento</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>Doping</p> <p>Cenni storici del doping ed analisi del fenomeno</p>
<p>Prof. Massimo Annoni</p>	