

**Allegato 9 e 10**  
Programma Contenuti Discipline Sportive E Scienze Motorie

<p><b>CONOSCENZE e CONTENUTI TRATTATI (anche attraverso UDA o moduli)</b></p> <p><b>CONTENUTI DISCIPLINE SPORTIVE</b></p>	<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</p>

La curva di dissociazione dell'emoglobina  
L'acclimatazione all'alta quota

**Le fibre muscolari e la contrazione muscolare**

Le diverse tipologia di fibra  
Gli adattamenti all'allenamento  
La cellula muscolare  
L'unità motoria  
La contrazione muscolare

**L'ipocinesi e il mantenimento della salute dinamica**

Definizione dell'ipocinesi  
Effetti negativi dell'ipocinesi  
Rimedi

**La visione storico-culturale delle Olimpiadi**

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'apartheid  
L'emancipazione femminile

**Teoria dell'allenamento**

Teoria e tecnica dell'allenamento  
I macro e i microcicli  
Il programma annuale dell'allenamento  
L'organizzazione della singola seduta di allenamento

**Doping**

Cenni storici del doping ed analisi del fenomeno

**Prof. Massimo Annoni**