

## ALLEGATO N. 9

<b>SCIENZE MOTORIE</b>		
<b>PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SVOLTA</b>		
<b>1.</b>	Atletica leggera: campestre	La corsa campestre intesa come attività all'aperto Il metabolismo Dispendio energetico della corsa a bassa intensità La composizione corporea BMI
<b>2.</b>	Sollevamento pesi: le alzate olimpiche	Cenni storici del sollevamento pesi. Lo slancio e lo strappo: differenze generali. La tecnica dello slancio e degli esercizi propedeutici. L'utilizzo di tali esercizi nel programma dell'allenamento di uno sport con caratteristiche esplosive.
<b>3.</b>	I sistemi bioenergetici e l'attività fisica in altura	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
<b>4.</b>	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
<b>5.</b>	L'ipocinesi e il mantenimento della salute dinamica	Definizione dell'ipocinesi Effetti negativi dell'ipocinesi rimedi
<b>6.</b>	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 L'apartheid (DAD) L'emancipazione femminile (DAD)
<b>7.</b>	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
<b>8.</b>	Doping	Cenni storici del doping ed analisi del fenomeno

<b>DISCIPLINE SPORTIVE</b>	
<b>PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SVOLTA</b>	
Atletica leggera: lancio del giavellotto e mezzofondo	Cenni storici La tecnica del lancio Cenni di regolamento Cenni sulle gare del mezzofondo
Pattinaggio su ghiaccio con semplici elementi di hockey su ghiaccio	Cenni storici Cenni di regolamento Ruoli e tecnica di gioco
Judo	Le principali regole ed attrezzature usate nel Judo e primi rudimenti tecnici
Nuoto	Le regole, la tecnica e la pratica del nuoto
Pallanuoto	Le principali regole Le basi tecniche della nuotata pallanuotistica I tiri La disposizione tattica

<b>CONTENUTI DISCIPLINARI VEICOLATI IN LINGUA INGLESE</b>	
Studying sport science:	A multidisciplinary approach
Key principles in anatomy and physiology:	The musculo-skeletal system
*Key principles in anatomy and physiology:	The cardio-respiratory system

### **STRUMENTI IMPIEGATI**

1. DISPENSA PREDISPOSTA DAL DOCENTE INCARICATO: PROF. MASSIMO ANNONI
2. S. REA – SPORTS SCIENCE - A COMPLETE INTRODUCTION

### **IMPIANTISTICA SPORTIVA UTILIZZATA**

1. PALESTRA SCOLASTICA REGOLAMENTARE PER ATTIVITA' DI SQUADRA
2. PALESTRA SCOLASTICA PER ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI
3. CAMPO A 7 CON MANTO IN ERBA SINTETICA IN DOTAZIONE DELLA SCUOLA
4. STADIO DI ATLETICA LEGGERA XXV APRILE
5. VILLAGGIO DELLO SPORT QUANTA CLUB, DOTATO DI CAMPI DA TENNIS, BEACH VOLLEY, PISCINA, SALA FITNESS, PADDLE
6. STADIO DEL GHIACCIO AGORA
7. POLIGONO DI TIRO SEDE NAZIONALE DI MILANO
8. PALABADMINTON – MILANO
9. PALESTRA SCHERMA

- Gli argomenti con asterisco verranno presentati entro l'8 giugno
- Quelli proposti in DaD hanno una sigla che evidenzia questa modalità

IL PROF. MASSIMO ANNONI