



Allegato 9 e 10

PROGRAMMA CONTENUTI DISCIPLINE SPORTIVE E SCIENZE MOTORIE

CONOSCENZE e CONTENUTI TRATTATI

CONTENUTI DISCIPLINE SPORTIVE

Atletica leggera: lancio del giavellotto e mezzofondo

Cenni storici

La tecnica del lancio

Cenni di regolamento

Cenni sulle gare del mezzofondo

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

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

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".

Sollevamento pesi

Le alzate olimpiche

Esercitazioni: stacco da terra, high pull, clean, jerk e movimento completo

Varianti "Power" e "Hang"

Tiro a Segno

Regolamento

Le discipline del tiro a segno

Le caratteristiche del tiratore

Tiro con l'arco

Cenni storici
Prove pratiche di tiro con l'arco nudo
Competizione di classe

Judo

Cenni storici
Cenni di regolamento
La filosofia del judo
Esercitazioni di alcune tecniche a terra

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

Scherma*

Le differenti delle armi della scherma
e le attrezzature usate.
Le basi del regolamento
Le basi della tecnica schermistica

* argomento che verrà svolto dopo il 15 maggio 2023

CONTENUTI SCIENZE MOTORIE**Il metabolismo**

Dispendio energetico della corsa a bassa intensità
La composizione corporea
BMI

I sistemi bioenergetici e l'attività fisica

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.

L'ipocinesi e il mantenimento della salute dinamica

Definizione dell'ipocinesi
Effetti negativi dell'ipocinesi
Rimedi

La visione storico-culturale delle Olimpiadi

La storia delle olimpiadi: confronto tra passato e presente
L'evolversi dell'organizzazione delle attività sportive e la sua evoluzione in relazione ai

cambiamenti socio-culturali
Il problema razziale in USA
L'emancipazione femminile

Teoria dell'allenamento

Teoria e tecnica dell'allenamento
Il programma annuale dell'allenamento
I macro e i microcicli
L'organizzazione della singola seduta di allenamento
Over-reach e over-training
DOMS

Prof. Massimo Annoni

Firma Docente

Firma studenti rappresentati