



PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 2^ A Liceo Scientifico Sportivo

Docente: Cinzia Mocci

Anno scolastico 2023/2024

<p>IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> IL SISTEMA MUSCOLARE L'APPARATO RESPIRATORIO CAPACITA' CONDIZIONALI E ALLENAMENTO L'ALLENAMENTO SPORTIVO 	<ul style="list-style-type: none"> Dove nascono e si inseriscono, come esercitare ed allungare i muscoli: della fascia addominale; gli estensori profondi della colonna; del dorso; dell'arto superiore e del petto; dell'arto inferiore e superiore Gli organi della respirazione; la respirazione; la respirazione durante l'esercizio Le capacità condizionali Definizione e concetto dell'allenamento Il concetto di carico allenante Il sovrallenamento I principi e le fasi dell'allenamento Il riscaldamento; i principi applicativi I mezzi e i momenti dell'allenamento
<p>Lo sport, le regole e il fair play:</p> <ul style="list-style-type: none"> LA PALLACANESTRO; LA PALLAVOLO; IL CALCIO A 5; LA PALLAMANO ULTIMATE FRESBEE; TENNIS; BASEBALL <p style="text-align: center;">LA GINNASTICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> Approfondimenti sull'attacco e la difesa La storia; i fondamentali di gioco; i campi; i ruoli; le regole e infrazioni; l'inizio e la conclusione delle partite La spalliera e il corpo libero
<p>Salute e benessere, sicurezza e prevenzione: LA SALUTE E IL BENESSERE</p>	<ul style="list-style-type: none"> La respirazione; i diversi tipi Il rilassamento Una sana alimentazione: alimenti e nutrienti; il fabbisogno energetico; plastico e rigenerativo; bioregolatore e idrico; la disidratazione

Carbonia 11/06/2024

La docente: Cinzia Mocci