

ISTITUTO TECNICO STATALE ECONOMICO E PER IL TURISMO

“E. LOI”

Anno scolastico 2018/2019

· PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE SEZ.

- LE COMPONENTI ATTIVE DELL'APPARATO LOCOMOTORE:

Il tessuto muscolare
Le proprietà del muscolo

- Cenni sistema muscolare:
Il meccanismo di contrazione
Contrazione ed energia
Meccanismi di ricarica di ADP

Cenni sistema nervoso:
Concetto di unità motoria
Conduzione impulso nervoso

- LE COMPONENTI PASSIVE DELL'APPARATO LOCOMOTORE:

Cenni apparato scheletrico
Cenni apparato articolare
Gli squilibri della postura
Paramorfismi e dismorfismi:
Conoscenza delle curve fisiologiche e delle alterazioni
Conoscenza scoliosi

- EDUCAZIONE ALLA SALUTE

La buona alimentazione:
I principi nutritivi
Metabolismo basale
Consumo energetico
Fabbisogno energetico
Alimentazione e sport

- LE CAPACITÀ MOTORIE:

Classificazione capacità motorie
Capacità condizionali
Capacità coordinative
Coordinazione
Equilibrio
Forza

Resistenza
Velocità
Mobilità

- LA TEORIA DELLA PALLAVOLO

Storia
Regolamento
Fondamentali individuali
Fondamentali di squadra
Arbitraggio

PARTE PRATICA

Potenziamento fisiologico dei grandi gruppi muscolari:
Esercizi a carattere anaerobico
Allenamento in circuito
Staffette e corsa di resistenza

GIOCO PALLAVOLO

Palleggio: tecnica con esercizi individuali, a coppie e di gruppo.
Battuta: tecnica con esercitazioni individuali.
Bagher: tecnica con esercizi individuali, a coppie e di gruppo.
Schiacciata: Cenni sulla tecnica ed esercitazioni strutturate.
Muro: Cenni sulla tecnica ed esercitazioni strutturate.
Schemi di squadra: attacco, difesa, ricezione.

Nettuno_08 maggio 2019_

L'insegnante

Giuliana Cardoselli