

PROGRAMMA
ANNO SCOLASTICO 2021/2022
CLASSE 2ALM

Docente: Prof.ssa Corinna Russo

Materia: Scienze motorie

Argomenti di teoria:

- I muscoli (anatomia e fisiologia del sistema muscolare, composizione delle fibre muscolari, la contrazione muscolare);
- I metabolismi (anaerobico lattacido, anaerobico lattacido, aerobico);
- La teoria dell'allenamento (allenamento, compensazione e supercompensazione, sovrallenamento, periodizzazione dell'allenamento e struttura di una seduta di allenamento);
- Le capacità motorie (le capacità condizionali e coordinative);
- Analisi, discussione e confronto sul film: "Race".

Esercitazioni pratiche:

- Ginnastica a corpo libero
- Avviamento alle discipline di squadra
- Esercitazioni sulle capacità motorie. Le capacità condizionali: forza, velocità e resistenza. Le capacità coordinative: generali e speciali. La capacità di abbinamento-combinazione; La capacità di differenziazione; La capacità di orientamento spazio-temporale; La capacità di ritmo; La capacità di equilibrio; La capacità di reazione; La capacità di trasformazione.

6 ore di Educazione civica:

- 6 ore nel trimestre.

Analisi ed approfondimenti sulle seguenti tematiche: bullismo, razzismo (etnico, religioso, sessuale), classismo, contrapposizione istruzione e vita delinquenziale, discriminazione di genere, orientamento sessuale, rapporto allenatore-atleta e rapporto docenti-alunni.

Pistoia, Giugno 2022

Prof.ssa

