

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Prof. TONDINI ALBERTO

### **3 ^ E LES**

Il programma è stato svolto secondo le previsioni, tenendo presente l'età degli alunni, l'ambiente di lavoro, le strutture, le attrezzature a disposizione e l'orario delle lezioni. Gli obiettivi perseguiti sono stati: il potenziamento fisiologico, il consolidamento del carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico, la conoscenza delle attività sportive.

#### **POTENZIAMENTO ORGANICO GENERALE**

Esercizi di potenziamento a carico naturale  
Esercizi di postura  
Esercizi di affidamento delle capacità coordinative  
Esercizi individuali a corpo libero.  
Esercizi di flessibilità articolare attiva e passiva

#### **ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE**

Attività all'aria aperta.  
Lezioni pratiche palestra interna dell'istituto.  
Lezioni pratiche camposcuola.

#### **PROGRAMMA TEORICO**

Apparato cardiocircolatorio: il sangue  
Il cuore e il suo funzionamento: il ciclo cardiaco, piccola e grande circolazione, la pressione, gli adattamenti della circolazione, il consumo massimo di ossigeno.  
Promozione della sicurezza e prevenzione. I tipi di traumi e i traumi nello sport.  
Le discipline dell'atletica leggera.  
Le dipendenze: alcol, droghe, fumo.  
Doping nel mondo dello sport.  
Cenni sui principi dell'allenamento, e creazione di routine.

#### **Valutazioni Pratiche**

Test sui fondamentali di pallavolo, Basket, funicella

08 Giugno 2023

Firma docente

Prof. Tondini Alberto