



Ministero dell'Istruzione

LICEO "P. L. NERVI – G. FERRARI"

P.zza S. Antonio – 23017 Morbegno (So)

Indirizzi: Artistico, Linguistico, Scientifico, Scientifico - opz. Scienze applicate – Scienze Umane

email certificata: [SOPS050001@pec.istruzione.it](mailto:SOPS050001@pec.istruzione.it)

email Uffici: [ismorbegno@libero.it](mailto:ismorbegno@libero.it) – [sops050001@istruzione.it](mailto:sops050001@istruzione.it)

Tel. 0342612541 - 0342610284 / Fax 0342600525 – 0342610284

C.F. 91016180142



**a.s. 2021/2022**

**Corso di studio:** Scienze umane

**Classe:** 2ASU

**Materia:** Scienze motorie e sportive

**Docente:** Fabiola Zuccalli

Libri di testo: Fiorini, Coretti, Bocchi "In Movimento" Edizione Marietti scuola

### **PROGRAMMA SVOLTO**

#### **MIGLIORAMENTO DELLE QUALITÀ FISICHE**

**Resistenza:** attività motorie protratte nel tempo in situazione aerobica e anaerobica secondo oculati carichi crescenti e/o adeguatamente intervallati (trekking in ambiente naturale, metodo continuativo, con variazioni di ritmo, intervallato, staffette, percorsi e situazioni sportive). Test: camminata sportiva/corsa in salita su percorso di 960 m e 120 m di dislivello; dei 1000 metri su suolo pianeggiante; di forza esplosiva degli arti superiori con la palla medica; di coordinazione con la funicella; di velocità e rapidità di movimento con navetta 30 m. **Velocità:** esercizi finalizzati alla sensibilizzazione della differenziazione delle spinte attraverso diverse andature atletiche, prove ripetute su brevi distanze. **Forza:** esercizi di potenziamento dei muscoli degli arti inferiori e superiori a carico naturale. **Mobilità articolare e flessibilità:** esercizi di stretching, eseguiti secondo il metodo tradizionale. **Atletica leggera:** corsa resistente e corsa veloce.

#### **AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEUROMUSCOLARI**

Esercizi individuali di sensibilizzazione; di tecnica fondamentale di palleggio, passaggio e tiro con la palla da basket. Attività per migliorare le capacità coordinative di reazione, di orientamento, di ritmo, di differenziazione. Attività, staffette e giochi di coordinazione intersegmentaria. Combinazione con funicella: successione di saltelli di diverso grado di difficoltà.

#### **ACQUISIZIONE DELLE CAPACITÀ OPERATIVE E SPORTIVE**

Attività e esercizi didattici per l'apprendimento e il perfezionamento di alcuni fondamentali dei giochi sportivi di squadra: basket, tecnica del palleggio, del passaggio e del tiro a canestro in forma libera; badminton: gioco globale 1vs1 e 2vs2; pallavolo: 2vs2, 3vs3, 6vs6; pallamano: passaggio, palleggio e tiro, gioco globale 6vs6. Numerose varianti di giochi non codificati.

#### **ASPETTO TEORICO/PRATICO**

Apparato respiratorio: funzione; meccanica respiratoria; respirazione interna ed esterna; muscoli respiratori principali e secondari; volumi e capacità polmonari; ventilazione durante l'attività fisica e benefici dell'attività fisica sull'apparato respiratorio.

Apparato cardiocircolatorio: funzione; il muscolo cardiaco: anatomia e fisiologia (il ciclo cardiaco e i suoi parametri); la circolazione sanguigna, la composizione del sangue; la pressione arteriosa; variazione dei parametri cardiaci durante l'esercizio, frequenza cardiaca, gittata sistolica e portata cardiaca.

Morbegno, 6 giugno 2022

Il Docente  
Fabiola Zuccalli

Il presente programma, inviato dalla segreteria ai rappresentanti di classe per presa visione e accettazione, è stato spuntato sul registro elettronico dagli stessi.