



Ministero dell'Istruzione

LICEO "P. L. NERVI – G. FERRARI"

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

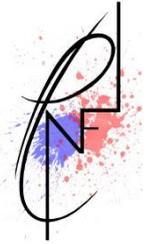
Indirizzi: Artistico, Linguistico, Scientifico, Scientifico - opz. Scienze applicate – Scienze Umane

email certificata: SOPS050001@pec.istruzione.it

email Uffici: ismorbegno@libero.it – sops050001@istruzione.it

Tel. 0342612541 - 0342610284 / Fax 0342600525 – 0342610284

C.F. 91016180142



PROGRAMMA SVOLTO

a.s. 2021/2022

Corso di studio: Scienze Applicate **Classe:** 3^a A **Materia:** Scienze Motorie

Docente: Ombretta Misto

Libro di testo: "In Movimento" Fiorini Coretti Bocchi - Mariettiscuola

Potenziamento fisiologico /attività di resistenza: camminata sportiva su un tracciato in salita di circa 900 m con dislivello di circa 130m e su un tracciato di 360 m con 71 m di dislivello; 1000 metri. Attività aerobica e anaerobica; attività aerobica e anaerobica con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi; saltelli con funicella per max 4'

Potenziamento fisiologico/miglioramento del tono muscolare mediante: esercizi a carico naturale e con palle mediche di 3/2Kg (lanci, passaggi, sollevamenti e trasporto); esercizi con bande elastiche.

Miglioramento della velocità e della reattività mediante esercizi con piccoli attrezzi; esercizi sulla frequenza gestuale e sulla velocità di spostamento. Brevi scatti, variando le condizioni e le situazioni di partenza; 45 m "navetta"; saltelli con funicella in 1'30".

I balzi: progressioni propedeutiche con cerchi; 10 balzi consecutivi.

Miglioramento della mobilità articolare mediante: esercizi di allungamento statico.

Miglioramento delle capacità coordinative speciali: accoppiamento, combinazione, differenziazione, percezione spazio-temporale, ritmo, reazione mediante esercizi con piccoli attrezzi o grandi attrezzi (palle, funicella, cerchi, ostacoli, spalliera, panche).

Miglioramento della coordinazione oculo manuale: es. di mira e precisione con palla di pallacanestro e pallina da tennis. Es. di tiro a canestro; tecnica di tiro.

Miglioramento della coordinazione oculo podalica: conduzione di palla e passaggi; es. di reattività.

Miglioramento delle capacità coordinative speciali: accoppiamento, combinazione, differenziazione, ritmo mediante saltelli con funicella: combinazioni differenziate per livelli di difficoltà.

Giochi sportivi di squadra codificati e non codificati.

Teoria: ripasso di alcuni aspetti fondamentali del sistema muscolare: struttura, tipologia di fibre e diversi tipi di contrazione.

Analisi dell'azione svolta dai principali muscoli della parete addominale, dorsale, toracica e dell'arto superiore.

Analisi dell'azione svolta dai principali muscoli dell'arto inferiore (sartorio, quadricipite, pettineo, breve, grande e lungo adduttore, gracile, tensore della fascia lata, grande, medio e piccolo gluteo, ischiocrurali, gastrocnemio, soleo, popliteo, tibiale anteriore e peroniero lungo e breve).

Le catene cinetiche.

I nutrienti glucidi, lipidi, protidi, vitamine, sali minerali e fabbisogno idrico. Metabolismo basale e metabolismo totale. IMC; dieta equilibrata.

Morbegno, 31 maggio 2022 Il Docente

Il Docente
prof.ssa Ombretta Misto

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