

# PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3B INF

DOCENTE: ERONIA MARIA MONICA

## CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE

Le capacità motorie

Differenza tra capacità ed abilità motoria

Le capacità coordinative

Le capacità coordinative speciali

## CAPACITA' MOTORIE CONDIZIONALI

Definizione e classificazione

La forza: definizione, classificazione ed i regimi di contrazione

La velocità: definizione, classificazione

La resistenza: definizione, classificazione, i fattori della resistenza

La flessibilità: definizione, classificazione, differenza tra flessibilità attiva e passiva

Le capacità coordinative e condizionali in relazione alle attività sportive

## IL SISTEMA MUSCOLARE

Organizzazione del sistema muscolare

Il muscolo scheletrico

Le fibre muscolari

La contrazione muscolare

Le vie di produzione dell'ATP

**ATLETICA LEGGERA**

Storia, le piste e le discipline

Le corse veloci

I salti in estensione( salto in lungo e salto triplo)

**TECNOLOGIA E SPORT**

La tecnologia nel mondo dello sport

Come è cambiata l'attività sportiva

Tecnologia sportiva per tutelare gli atleti e garantire la sicurezza

Salute benessere e prevenzione

Concetto di salute

Corretti stili di vita

Sana alimentazione

I principali disturbi alimentari

Elementi di primo soccorso

La rianimazione e la sequenza BLS

LE OLIMPIADI: storia, analogie e differenze tra olimpiadi antiche e moderne

Le competizioni delle Olimpiadi antiche e di quelle moderne

Enti ed Organismi sportivi

Sport poco conosciuti(regole)

Regole e gesti arbitrali dei principali sport di squadra

Sport dilettantistico e sport professionistico

Il diritto allo sport

Disuguaglianze di genere