

Programma effettivamente svolto nella classe 3 D
Scienze motorie e sportive

Docente: ROSSI STEFANIA

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Classe: 3 D Liceo scientifico opzione scienze applicate, 2024-2025

Libri di testo:

**La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle
capacità motorie ed espressive:**

Il riscaldamento: aspetti teorici e pratici.

Ripasso delle capacità condizionali: Forza, Resistenza, Velocità e Mobilità articolare.

I meccanismi energetici: Il meccanismo anaerobico alattacido; meccanismo anaerobico lattacido; cenni alla fermentazione lattica; il meccanismo aerobico;

Principio della Supercompensazione: descrizione generale; esempi applicativi nella periodizzazione dell'allenamento sportivo con riferimenti alle discipline praticate.

Ripasso Sistema nervoso: Il neurone; il potenziale d'azione; sistema nervoso centrale; sistema nervoso periferico;

- Lo sport, le regole ed il Fair Play:

Calcio, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Tennis:

Riscaldamento specifico per disciplina; fondamentali tecnici; fondamentali tattici;

Riflessioni sul Fair play .Il doping

Grosseto, 10/06/2025

Il Docente

Stefania Rossi

Istituto d'Istruzione Superiore Statale Polo Liceale “Pietro Aldi”
Liceo Classico “Carducci-Ricasoli”, Liceo Scientifico “Guglielmo Marconi”
Piazza Etrusco Benci 58100 Grosseto Tel.: 0564 484401 c.f.: 92008840537
E-mail: gris00400r@istruzione.it **Pec:** gris00400r@pec.istruzione.it