

Programma svolto A.S. 2021/2022
Materia: DISCIPLINE SPORTIVE
Cl. 2°P
Prof. URBINATI ALICE

<p>Modulo 1 PRATICO</p> <p>Consolidamento alla pratica degli Sport Di Squadra PALLAVOLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● La F.I.P.A.V. -> Federazione Italiana pallavolo e analisi del suo regolamento ● Le tecnica di base con esercizi propedeutici per i fondamentali di gioco: palleggio, bagher, battuta e attacco. ● La valutazione e le tecniche di misurazione; ● Conoscenza delle regole di base e dello spazio in cui viene svolta l'attività ● organizzazione torneo: gioco e arbitraggio per applicazione delle regole
<p>Modulo 2 TEORICO</p> <p>Meccanismi energetici legati alle discipline sportive</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Classificazione discipline sportive ● Metabolismo energetico del muscolo ● ATP e ricarica energetica ● Il processo anaerobico alattacido ● Il processo anaerobico lattacido ● Il processo aerobico ● debito di ossigeno ● Massima potenza aerobica (V02max) definizione e fattori che lo influenzano ● Acido lattico: caratteristiche funzionali
<p>Modulo 3 PRATICO</p> <p>Avviamento alla pratica degli Sport Individuali BADMINTON</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● La F.I.B. -> Federazione Italiana Badminton; ● Le tecnica di base con esercizi propedeutici per i fondamentali di gioco: Drop, Smash, Clear, Servizio; ● La valutazione e le tecniche di misurazione; ● Conoscenza delle regole di base e dello spazio in cui viene svolta l'attività ● organizzazione torneo
<p>Modulo 4 Pratico</p> <p>Avviamento alla pratica degli Sport di Destrezza</p> <p>ARRAMPICATA SPORTIVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● analisi delle varie discipline dell'arrampicata; ● analisi dell'attrezzatura specifica; ● norme di sicurezza; ● tecnica di arrampicata; ● esercitazione pratica libera; ● esercitazione pratica in cordata. ● gara interclasse.
<p>Modulo 5 TEORICO</p> <p>Conoscere il corpo</p> <p>Traumi e infortuni nella pratica sportiva con relativo primo soccorso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Elementi di anatomia umana: conoscere i livelli di organizzazione del corpo (dalla cellula agli apparati). ● Definizione e classificazione dei tessuti ● Apparato locomotore: componenti attive, passive e funzionali ● Traumi e infortuni del sistema scheletrico, sistema muscolare, apparato articolare, sistema nervoso, apparato tegumentario. ● Primo soccorso: elementi base di intervento (tecnica rice)

<p>Modulo 6 PRATICO</p> <p>Consolidamento della pratica degli Sport Di Squadra PALLACANESTRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● La F.I.P. -> Federazione Italiana PALLACANESTRO e analisi del suo regolamento ● tecnica del Ballhandling ● Le tecnica di base con esercizi propedeutici per i fondamentali di gioco: palleggio, passaggio e tiro ● La valutazione e le tecniche di misurazione; ● Conoscenza delle regole di base e dello spazio in cui viene svolta l'attività ● organizzazione torneo: gioco e arbitraggio per applicazione delle regole
<p>Modulo 7</p> <p>EDUCAZIONE CIVICA</p> <p>Educazione alla salute</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● definizione di Salute dall'OMS ● Salute dinamica: cos'è e fattori che la determinano ● Cosa si intende per educazione alla salute ● Sedentarietà e rischi per la persona ● Attività motorie e attività sportiva a confronto ● Ipocinesi e conseguenze sulla salute della persona sui diversi sistemi e apparati (apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio, digerente, sistema scheletrico) ● Paramorfismi e dismorfismi ● Il movimento come prevenzione: analisi degli effetti sul corpo umano. ● Quale disciplina scegliere?
<p>Modulo 8 PRATICO</p> <p>consolidamento alla pratica dell'Orienteering dei Giochi sportivi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza delle regole dello sport; ● Conoscenza delle competenze tecniche e sportive. ● Conoscenza delle curve di livello e ripasso della carta e della bussola; ● Le diverse tipologie di gara nell'orienteering; ● Orientarsi ed ambientarsi in uno spazio conosciuto e non; ● Esercitazioni fisiche e cognitive per la tattica di gioco; ● Allenare l'aspetto fisico e cognitivo attraverso schemi di percorso. ● PARTECIPAZIONE AI CAMPIONATI SPORTIVI STUDENTESCHI