

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "L. da Vinci" Fasano (BR)	
	PROGRAMMA A.S. 2023-2024	

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe: 3° Sezione: D Indirizzo: Scientifico
Docente: Menga Michele
Testi: "Piùchesportivo" (G. D'anna)

CONTENUTI
<ul style="list-style-type: none"> - Capacità condizionali Forza, velocità e resistenza: applicazioni pratiche - Capacità coordinative Capacità coordinative generali e speciali: applicazioni pratiche nell'attività motorio-sportiva - SN: sensi, SNC ed SNP nell'ambito motorio Movimenti volontari, involontari, ritmici e riflessi; fuso neuro-muscolare ed organo del Golgi (GTA), encefalo e principali strutture nervose - Leve e principali strutture muscolo-scheletriche Corpo e forze in gioco; momento e forza; principali muscolo e principali articolazioni; leve - Forza ed espressioni di essa Principali applicazioni sportive - Pallavolo (fondamentali e tattica) - Basket (fondamentali e tattica) - Dodgeball Fondamentali: schivata, presa (al volo) e bloccata - Badminton (tecnica situazionale) Colpo di recupero, lob, dropshot e smash

Data,.....

Il docente