

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Anno scolastico 2024-2025

Educazione Fisica

4A SCIENTIFICO

Lorenzo Manunta

1. L'allenamento della forza:

- 1.1. Introduzione;
- 1.2. Classificazione della forza:
 - 1.2.1. In base al movimento prodotto;
 - 1.2.2. In relazione alla curva forza/velocità.
- 1.3. I meccanismi della forza:
 - 1.3.1. Strutturali (Ipertrofia, Tipologie di fibre muscolari, Sarcomero);
 - 1.3.2. Neuromuscolari (Reclutamento, Sincronizzazione, Frequenza di scarica, Coordinazione);
 - 1.3.3. Legati allo stiramento (Elasticità, riflesso miotatico).
- 1.4. Tipologie di forza e il loro significato:
 - 1.4.1. Forza massima;
 - 1.4.2. Potenza
 - 1.4.3. Resistenza muscolare.
- 1.5. Mezzi e metodi di allenamento:
 - 1.5.1. Mezzi di allenamento (Fondamentali e complementari);
 - 1.5.2. Metodi di allenamento (RM, %1RM, VBT).

2. Esercitazioni sugli sport di squadra:

- 2.1. Pallacanestro: Fondamentali del gioco, partita a squadre;
- 2.2. Pallamano: Fondamenti del gioco, partita a squadre;
- 3. Sviluppo delle capacità condizionali e coordinative attraverso percorsi motori ed esercizi specifici;
- 4. Sviluppo della forza attraverso esercitazioni sui mezzi di allenamento fondamentali e complementari.

PENTAMESTRE:

1. Sport di Squadra:

- 1.1. Pallavolo: Fondamentali del gioco, partita a squadre;
- 1.2. Calcio: Fondamentali del gioco, partita a squadre;
- 1.3. Pallamano: Fondamentali del gioco, partita a squadre.

2. Sport e Disabilità (ed. civica)

- 2.1. Introduzione;
- 2.2. differenza handicap e disabile
- 2.3. tetraplegico e paraplegico differenze e caratteristiche
- 2.4. colonna vertebrale
- 2.5. Mieloesi
- 2.6. poliomelitici
- 2.7. Amputati
- 2.8. Celebrolesi
- 2.9. Les Autres

3.TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT DI SQUADRA

Analisi dei fondamentali di base, arbitraggio e regolamento degli sport di squadra. Teoria e tecnica dei fondamentali individuali dei diversi sport proposti: *calcio* (passaggio, conduzione, tiro, controllo e possesso palla), *pallavolo* (battuta sicura, battuta sopra la testa, ricezione, palleggio, posizionamento), *basket* (palleggio, passaggio, tiro, attacco, difesa) *rugby* (passaggio, meta, placcaggio,attacco e difesa) *touch rugby* (passaggio, meta, placcaggio,attacco e difesa)

4.ALLENAMENTO A CORPO LIBERO E POTENZIAMENTO:

Analisi e tecnica dei principali movimenti a corpo libero (squat, push up, burpees, jumping jacks, mountain climber, sit up, broad jump, plank e hollow position)
Analisi e tecnica dei salti: il salto in alto (modalità di rincorsa e di salto)

Milano, 06/06/2024

Firma: *prof. Manunta Lorenzo*