

PROGRAMMA
ANNO SCOLASTICO 2021/2022
CLASSE 2FLSU

Docente: Prof.ssa Corinna Russo

Materia: Scienze motorie

Argomenti di teoria:

- I muscoli (anatomia e fisiologia del sistema muscolare, le fibre muscolari, la contrazione muscolare);
- I metabolismi (anaerobico lattacido, anaerobico lattacido, aerobico);
- La teoria dell'allenamento (allenamento, compensazione e supercompensazione, sovrallenamento, periodizzazione dell'allenamento e struttura di una seduta di allenamento);
- Le capacità motorie (le capacità condizionali e coordinative);
- Analisi, discussione e confronto sul film: "Million Dollar Baby".

Esercitazioni pratiche:

- Ginnastica a corpo libero,
- Avviamento alle discipline di squadra.
- Esercitazioni sulle capacità motorie.
- Pattinaggio sul ghiaccio presso la pista di piazza San Francesco.

6 ore di Educazione civica:

- 6 ore nel pentamestre.

Analisi ed approfondimenti sulle seguenti tematiche: bullismo, razzismo (etnico, religioso, sessuale), classismo, contrapposizione istruzione e vita delinquenziale, discriminazione di genere, orientamento sessuale, rapporto allenatore-atleta e rapporto docenti-alunni.

Pistoia, Giugno 2022

Prof.ssa 