Allegato Contenuti svolti

Classe : 3°D S.U.
A.s. 2024/25
Docente : Enrica Tocco

Il sistema muscolo tendineo
- Il tessuto muscolare e le sue funzioni
- le caratteristiche del tessuto muscolare scheletrico striato,l'endomisio, il perimisio e l'endomisio, le fibre muscolari e la struttura dell sarcomero
-la contrazione del muscolo scheletrico striato
- tipologie di fibre e di contrazione muscolare (eccentriche e concentriche)

Test di ingresso sulle capacità motorie
- salto della fune, valutazione del salto in 30 secondi
- lancio della palla medica , valiutazione della forza degli arti superiori
- sit up , valutazione della resistenza in 60 secondi
- harre , percorso di destrezza e coordinazione
- salto in lungo da fermo , valutazione della forza degli arti inferiori
- test di velocità, spola 5x5
- slalom basket e slalom calcio , coordinazione e velocità
- Test di Cooper,resistenza alla corsa per 12' con ritmo sostenuto
-Test di resistenza alla corsa prolungata con ritmo blando per 40 minuti

Quadro svedese: propedeutica e approccio all'attrezzo con salita e discesa a elica in verticale e diagonale

Giochi di movimento
- staffette
- giochi senza frontiere
- dodgeball
- crazy bubble

Giochi di squadra, regolamenti ed esercitazione a coppie o a squadre sull'utilizzo della palla e dei gesti tecnici specifici.

- Cicoball: regole di gioco e fondamentali

- Volley : fondamentali e giochi di movimento per intercettare la palla al volo (palleggio, bagher, battuta)
- Badminton: regole, fondamentali e gioco
- Tennis tavolo : regole e gioco singolo/doppio, torneo di classe
- Rugby tag : fondamentali di gioco e esercizi propedeutici al gioco
- Pallapugno: Fondamentali, regole di gioco, esercizi propedeutici all'uso della palla

Traumatologia muscolo tendinea
- le diverse tipologie di lesione muscolaren (dirette e indirette)
- il crampo muscolare - cause sintomi e interventi
- la contrattura muscolare - cause sintomi e interventi
- lo stiramento muscolare - cause sintomi e interventi
- lo strappo muscolare - cause sintomi e interventi
- ematomi e ecchimosi
- doms e intolleranza all'allenamento
- tendinopatie (tendiniti e tendinosi)
- trattamenti per gli infortuni : protocollo RICE, POLICE, MEAT
- prevenzione agli infortuni.

Partecipazione al progetto "Classi in gioco"
- esercitaziondi individuali , di gruppo e a squadre sui fondamentali tecnici e sulle tattiche di gioco negli sport previsti dal progetto.
- Giochi senza frontiere a staffetta

Firma del docente