Allegato Contenuti svolti

Classe : 1°D LSU
A.s. 2024/25
Docente : Enrica Tocco

Il sistema carcio circolatorio:
- funzione del apparato circolatorio e del cuore
-classificazione del tessuto muscolare
- la Struttura del cuore, pericardio , miocardio, endocardio, atri e ventricoli, le valvole cardiache, i vasi sanguigni
- il ciclo cardiaco, la diastole e la sistole atriale, la diastole e la sistole ventricolare
- i parametri dell'attività cardiaca a riposo e sotto sforzo, la frequenza cardiaca, la gittata sistolica e la portata cardiaca
- la grande circolazione e la piccola circolazione
- il sangue e la sua composizione, gli elementi corpuscolati, la pressione arteriosa

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, sprint 20 m
- 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

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

Apparato respiratorio:

- Struttura e funzione dell'apparato respiratorio
- Le vie aeree:naso, bocca, faringe, laringe, trachea, bronchi, bronchioli.
- i polmoni : composizione della pleura e struttura degli alveoli polmonari
- Le fasi della ventilazione, la respirazione esterna e interna, Il processo di diffusione dei gas, il trasporto dei gas.
- la meccanica respiratoria: il diaframma, intercostali e i muscoli inspiratori ed espiratori accessori, la respirazione addominale
- l'atto respiratorio e lo spazio morto respiratorio
- valutazione della funione polmonare: I parametri della respirazione a riposo e durante l'attività sportiva, volume corrente, frequenza respiratoria e ventilazione polmonare

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.
- staffette giochi senza frontiere

Partecipazione al "progetto nuoto"
- elementi tecnici dei diversi stili di nuoto.
- Esercitazioni in ambiente acquatico : scivolamento, galleggiamento, respirazione . Stili del nuoto: crowl (Stile libero), dorso , rana, delfino e tuffi e virata
- Esercitazioni fitness: potenziamento delle capacità condizionali ; potenziamento della forza e resistenza e mobilità articolare, potenziamento delle capacità coordinative generali e speciali
allenamento sul controllo e adattamento della postura;
esercitazioni sulla capacità di ritmo e controllo motorio.

Firma del docente

