## Allegato Contenuti svolti

Classe : 1°D LSU
A.s. 2025/26
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
- salto in lungo da fermo , valutazione della forza degli arti inferiori
- 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 e percorsi motori

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 (palleggio, bagher, battuta, calcio e meta)
- pickleball: regole, fondamentali e gioco nel doppio maschile,doppio femminile e doppio misto
- tennis : primo approccio e fondamentali
- Tennis tavolo : regole e gioco singolo/doppio, torneo di classe

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 e giochi di movimento

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 e tuffi
- pallanuoto, regole e gioco
- 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.

Muravera , 8 Giugno 2026

Firma del docente

# Allegato Contenuti svolti

Classe : 2°D LSU
A.s. 2025/26
Docente : Enrica Tocco

Il sistema scheletrico:
- Il tessuto osseo e le caratteristiche del tessuto osseo , Classificazione delle ossa , lunghe corte e piatte, Midollo rosso e midollo giallo
- Lo scheletro assile : cranio, colonna vertebrale, gabbia toracica, ossa del bacino
- Scheletro appendicolare : ossa degli arti superiori, cingolo scapolo omerale, ossa degli arti inferiori, cingolo pelvico
- classificazione delle articolazioni : sinatrosi, diartrosi e anfiartrosi

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
- salto in lungo da fermo , valutazione della forza degli arti inferiori
- slalom basket e slalom calcio , coordinazione e velocità
-Test di velocità, spola 5x5 con cambio direzione
-Test di resistenza alla corsa prolungata con ritmo blando per 40 minuti
-Test di Cooper, valutazione della resistenza nella corsa sostenuta per 12 minuti.

- staffette di velocità
- percorsi di coordinazione
- circuiti di potenziamento muscolare, interval training

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 fondamentali ed esercitazioni per intercettare la palla al volo (palleggio, bagher, battuta)
- pickleball: regole, fondamentali e gioco nel doppio maschile,doppio femminile e doppio misto
- Tennis tavolo : regole e gioco singolo/doppio, torneo di classe

Il controllo della postura e la back school
- il mal di schiena, le cause specifiche e non specifiche del dolore alla schiena
- il back pain e la sindrome lombare
- La cinesiterapia e la postura equilibrata
- la presa di coscienza della schiena
La back school
- esercizi e consigli per la postura corretta e per sollevare i pesi

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.

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 e tuffi
- pallanuoto, regole e gioco
- 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.

Muravera , 8 Giugno 2026

Firma del docente

**Allegato Contenuti svolti**

Classe : 3°D  LSU
A.s. 2025/26
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
- 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
- Test del salto, contromovimento jump

Giochi di movimento
- staffette in velocità
- percorsi di coordinazione

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
- pickleball : regole, fondamentali e gioco
- Tennis: approccio all'attività e fondamentali di gioco
- Tennis tavolo : regole e gioco singolo/doppio, torneo di classe

Quadro svedese: esercitazioni in salita e discesa a elica in verticale e diagonale

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 e percorsi a staffetta

Muravera, 8 Giugno 2026

Firma del docente

**Allegato Contenuti svolti**

Classe : 4°D  L.S.U.
A.s. 2025/26
Docente : Enrica Tocco

I sistemi energetici
- l'energetica muscolare, la composizione dell'ATP e i meccanismi di risintesi dell'ATP
-il sistema anaerobico alattacido
- il sistema anaerobico lattadico
- il sistema aerobico
- lo steady-state, la potenza aerobica e la capacità aerobica
- il debito di ossigeno
-la soglia aerobica e anaerobica
-i parametri di controllo dell'allenamento

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
- salto in lungo da fermo , valutazione della forza degli arti inferiori
- test di velocità, spola 5x5 con cambio di direzione
- 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 50 minuti

Giochi di movimento
- staffette di velocità
- percorsi motori di coordinazione

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
- fondamentali della pallavolo e giochi di movimento per intercettare la palla al volo (palleggio, bagher, battuta)
- pickleball: regole, fondamentali e gioco
- tennis: approccio alla sport e fondamentali
- Tennis tavolo : regole e gioco singolo/doppio, torneo di classe

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

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  a staffetta

Muravera, 8 Giugno 2026

Firma del docente



**Allegato Contenuti svolti**

Classe : 5°D S.U.
A.s. 2025/26
Docente : Enrica Tocco

Le capacità motorie
-il sistema sensomotorio, il comportamento motorio
- gli schemi motori e le capacità motorie
- le capacità sensopercettive, le capacità coordinative generali (controllo, apprendimento e adattamento motorio) e speciali (accoppiamento del movimento, equilibrio, reazione motoria, trasformazione del movimento, ritmizzazione, orientamento spazio- temporale, differenziazione)
Le capacità condizionali
- forza, resistenza, velocità e mobilità articolare
Fattori che condizionano la forza, la resistenza, la velocità e la mobilità articolare

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
- 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 50 minuti
- Test dei push up, valutazione della forza dei pettorali e degli arti superiori

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

- Circuiti di potenziamento, allenamento funzionale e interval training
- Giochi di movimento
- staffette di velocità
- giochi e percorsi di coordinazione

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, fondamentali ed esercitazioni per intercettare la palla al volo (palleggio, bagher, battuta)
-pickleball: regole, fondamentali e gioco
Tennis: approccio allo sport e fondamentali
- Tennis tavolo : regole e gioco singolo/doppio, torneo di classe

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.

Muravera, 8 Giugno 2026

Firma del docente



**Allegato Contenuti svolti**

Classe : 5°E S.U.
A.s. 2025/26
Docente : Enrica Tocco

Le capacità motorie
-il sistema sensomotorio, il comportamento motorio
- gli schemi motori e le capacità motorie
- le capacità sensopercettive, le capacità coordinative generali (controllo, apprendimento e adattamento motorio) e speciali (accoppiamento del movimento, equilibrio, reazione motoria, trasformazione del movimento, ritmizzazione, orientamento spazio- temporale, differenziazione)
Le capacità condizionali
- forza, resistenza, velocità e mobilità articolare
Fattori che condizionano la forza, la resistenza, la velocità e la mobilità articolare

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
- 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 50 minuti
- Test dei push up, valutazione della forza dei pettorali e degli arti superiori

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

- Circuiti di potenziamento, allenamento funzionale e interval training
- Giochi di movimento
- staffette di velocità
- giochi e percorsi di coordinazione

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, fondamentali ed esercitazioni per intercettare la palla al volo (palleggio, bagher, battuta)
-pickleball: regole, fondamentali e gioco
Tennis: approccio allo sport e fondamentali
- Tennis tavolo : regole e gioco singolo/doppio, torneo di classe

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.

Muravera, 8 Giugno 2026

Firma del docente



**Allegato Contenuti svolti**

Classe : 4°A  L.S.O.
A.s. 2025/26
Docente : Enrica Tocco

I sistemi energetici
- l'energetica muscolare, la composizione dell'ATP e i meccanismi di risintesi dell'ATP
-il sistema anaerobico alattacido
- il sistema anaerobico lattadico
- il sistema aerobico
- lo steady-state, la potenza aerobica e la capacità aerobica
- il debito di ossigeno
-la soglia aerobica e anaerobica
-i parametri di controllo dell'allenamento

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
- 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 50 minuti
- Test dei push up, valutazione della forza dei pettorali e degli arti superiori

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

Giochi di movimento
- staffette di velocità
- giochi e percorsi di coordinazione

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 , fondamentali ed esercitazioni per intercettare la palla al volo (palleggio, bagher, battuta)

- pickleball: regole, fondamentali e gioco
-tennis: approccio allo sport e fondamentali
- Tennis tavolo : regole e gioco singolo/doppio, torneo di classe

Doping
- definizione di doping e WADA
- le sanzioni per doping e i principi del codice WADA
- sostanze e metodi sempre proibiti dello sport : Steroidi anabolizzanti androgeni, somatotropine, corticotropina, eritropoietina, beta2 agonisti, antagonisti e modulatori degli ormoni, diuretici.
- sostanze proibite solo in competizione:stimolanti, narcotici e analgesici, cannabinoidi, glucorticosteroidi, alcol, betabloccanti
-metodi proibiti: doping ematico, manipolazioni farmacologiche e chimiche, doping genetico.

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.

Muravera, 8 Giugno 2026

Firma del docente

