

**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	3EC	DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Prof. Marco Azzinnari	A.S.	2023/2024

Contenuti delle lezioni teoriche:

il sistema nervoso e il movimento umano;
la cellulare nervosa;
il sistema nervoso centrale;
il sistema nervoso periferico;
la sinapsi e l'impulso nervoso;
l'unità motoria e le modalità di reclutamento muscolare;
i propriocettori;
il sistema endocrino, il ruolo degli ormoni;
la definizione di allenamento sportivo;
aggiustamenti e adattamenti;
la supercompensazione;
l'allenamento in base all'età;
le fasi dell'allenamento;
finalità, effetti, tipologie e durata del riscaldamento.

Contenuti delle lezioni pratiche:

esercizi a corpo libero per il condizionamento fisico generale;
test motori, il salto in lungo da fermo;
test motori, test navetta 10x5m;
pallavolo, il palleggio;
calcio a 5;
pallacanestro;
badminton, il servizio e il drop;
ping pong;
giocoleria con tre palline.