

## PROGRAMMA SVOLTO

**A.S. 2020/2021**

<b>DOCENTE:</b>	Alessandra Lazzari
<b>DISCIPLINA:</b>	Scienze Motorie
<b>CLASSE:</b>	3ALSS

**Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.**

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Forza. Capacità condizionali.	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, con o senza piccoli attrezzi quali fit ball, elastici, slide, TRX,loop. Uso della sala fitness. Esercizi con macchine isotoniche per i vari gruppi muscolari ( parte alta ) Test
Fisica e scienze motorie.	Forza applicata, forza elastica, forza peso. Esperienza in palestra.
Giochi	Approccio al baseball
Teoria	Le capacità motorie: condizionali e coordinative. Concetto di allenamento, metodologie, modificazioni. Le fasi di una seduta di allenamento. Strutturazione di in seduta di allenamento e di una attività scolastica. Fase di avviamento motorio, centrale ludica e defaticamento. I metodi di allenamento della forza, velocità , resistenza. Il metodo Tabata. Il sistema miofasciale. Le catene muscolari. La catena cinetica posteriore. I muscoli: trapezio, gran dorsale, romboidi, elevatore della scapola, gran dentato, dentato posteriore superiore e inferiore, muscoli profondi della catena, gli ischio crurali.

Intervento esperto  
esterno preparatore  
mentale

Intervento del dott. Pedrabissi Federico, psicologo e preparatore mentale  
( mental coach).

**Il programma svolto è stato visionato ed approvato dai rappresentanti degli studenti della classe.**

Docente Alessandra Lazzari

Data 06/06/2021