**PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE**

CLASSE 3^ SEZ. I - Liceo Scientifico indirizzo sportivo A. S. 22/23

**AMBIENTE E SPORT**

 L’altitudine:

* muoversi in quota;
* la carenza di ossigeno;
* l’acclimatazione;
* gli adeguamenti organici;
* gli effetti dell’ipossia sul sistema nervoso;
* allenarsi in quota.

La profondità:

* il fascino della profondità;
* le percezioni sott’acqua;
* pressione ed attività subacquea;
* le leggi della fisica in acqua.

**CORPO E ALLENAMENTO**

Rendimento e prestazione:

* che cos’è il rendimento;
* il rendimento nella marcia e nella corsa;
* le misure nello sport.

I parametri dell’allenamento:

* il concetto di VO2;
* l’acido lattico non fa male;
* il concetto di soglia;
* come e perché si fa il defaticamento;
* come e perché si fa stretching.

Test motori d’ingresso: navetta 5x10, cicogna ad occhi chiusi, getto palla medica da 3kg.

Attività ed esercizi tendenti a migliorare il grado di potenziamento fisiologico, le capacità condizionali e coordinative eseguite a carico naturale, con e senza l’ausilio di piccoli attrezzi. Sport individuali e di squadra: tennistavolo, badminton, pallacanestro, pallamano, unihockey, dama-scacchi, pallavolo.

Approfondimenti teorico-pratici delle seguenti discipline sportive quali: tiro con l’arco, judo e scherma.

 Villa San Giovanni 10/06/2023

 La docente

 Giovanna Lofaro