



## CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

**MATERIA: Discipline sportive**

**DOCENTE: Savino Ricatto**

**Classe: II Sez.: F**

**A.S.: 2022/2023**

**Libri di testo:** Più Movimento - Discipline Sportive - Volume + Ebook di Merati M / Lovecchio N / Volume Unico Primo Biennio Per Licei Sportivi Marietti Scuola + Materiali Didattici: Pdf, File, Video allegati e condivisi sulla piattaforma di comunicazione utilizzata (G-Suite).

### FITNESS E ALLENAMENTO

- IL LAVORO MUSCOLARE
  - ✓ Come lavora il muscolo
  - ✓ Allenamento e muscolatura
  - ✓ L'ipertrofia muscolare
  - ✓ La trasformazione delle fibre muscolari
- ALLENAMENTO SPORTIVO E CUORE
  - ✓ Il cuore d'atleta
  - ✓ Ipertrofia ventricolare eccentrica e concentrica
  - ✓ Il cardiofitness
  - ✓ Effetti dell'esercizio sulle funzioni corporee
- PRESTAZIONI DIVERSE
  - ✓ La prestazione e le sue variabili
  - ✓ Genere ed etnia
- ALTITUDINE E PROFONDITÀ
  - ✓ Muoversi ed allenarsi in quota
  - ✓ La percezione sott'acqua
  - ✓ Pressione ed attività subacquea

### SPORT DI SQUADRA

- **Pallavolo:** Storia, regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra, ruoli, mini tornei a squadre, torneo scolastico.
- **Pallacanestro:** Storia, regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra, ruoli, mini tornei a squadre, tre contro 3
- **Pallamano:** Storia, regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra, ruoli, mini tornei a squadre.

### SPORT INDIVIDUALI

- **Atletica leggera:** lanci (lancio del peso, lancio del vortex), salti (salto in alto e salto in lungo)
- **Orienteering:** teoria e pratica, gare di orienteering.
- **Badminton:** teoria e pratica, mini tornei.
- **Scherma:** Storia, essenza e principi della scherma, le tre armi (fioretto, sciabola, spada), le basi della scherma nella scuola, le posizioni fondamentali e i rispettivi movimenti, impugnatura dell'arma, prove di assalti, mini torneo di classe ed interclasse, torneo finale, arbitraggio.



## STORIA DELLO SPORT

- Lo sport nelle civiltà più antiche
- Lo sport nell'antica Grecia, nell'Italia antica
- Lo sport nel medioevo
- Lo sport nel resto del mondo

## SPORT PREVENZIONE E MEDICINA

- MEDICINA DELLO SPORT E TRAUMI:
  - ✓ Sport e salute
  - ✓ Trauma acuto e cronico
  - ✓ Il sovraccarico

## ATTIVITÀ INDOOR E OUTDOOR

- TECNOLOGIA E PRESTAZIONE
  - ✓ Materiali e attrezzature sportive
  - ✓ L'evoluzione tecnologica di alcune discipline sportive (sci, nuoto, tennis, ciclismo ecc.)
  - ✓ Tecnologia e disabilità
  - ✓ Arbitri tecnologici

Cerignola, 31/05/2023

Il docente  
Prof. Savino Ricatto