



ANNO SCOLASTICO 2017/2018

PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 1^B indirizzo sportivo

Parte pratica:

- Il riscaldamento: cos'è e come è strutturato. Riscaldamento generale e riscaldamento speciale
- Preparazione fisica di base: allenamento della forza senza sovraccarichi
- Regolamento di gioco, ruoli di squadra, cenni sulla tattica dei seguenti sport di squadra:

Pallavolo

Dodgeball

Hitball

- Test fisici:
 - valutazione della forza degli arti superiori: lancio palla medica 3 kg , test dei piegamenti sulle braccia
 - valutazione della forza degli arti inferiori: test del salto in lungo da fermi
 - valutazione della forza del tronco: test di elevazione del busto da supini , test dei dorsali
 - valutazione della coordinazione e dell'equilibrio: test della funicella

Parte teorica:

Teoria della ginnastica artistica

Introduzione all'anatomia: dalla cellula ai tessuti

Nomenclatura: termini specifici della pratica sportiva

Assi anatomici di riferimento

Le posizioni fondamentali nella pratica sportiva

Apparato locomotore:

La funzione dello scheletro

Il tessuto osseo

L'accrescimento delle ossa

La morfologia delle ossa

Scheletro assile e appendicolare: le ossa che li compongono

Le articolazioni: classificazione

La struttura ed il funzionamento delle diartrosi

Le leve e il movimento

L'organizzazione del sistema muscolare

I tipi di muscoli

Le proprietà del muscolo

L'organizzazione del muscolo scheletrico

Le fibre muscolari

Le classificazioni muscolari

Le azioni dei muscoli

Il lavoro muscolare

I tipi di contrazione

I meccanismi di produzione energetica

La postura, lo schema corporeo, lo schema motorio, i paramorfismi e i dimorfismi

Letto in data 7/06/2018 agli studenti della classe, che concordano

Docente: Prof.ssa Giulia Caselli