



ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 2^B indirizzo sportivo

Parte pratica:

Teoria e pratica dei test motori:

che cosa sono i test
misurare e valutare
i test da campo
il test di Cooper
lo yo-yo test
i test navetta
i test per il massimale di forza
i test di salto per valutare la forza e la potenza muscolare
l'agility test
Misurazione e valutazione dei seguenti test:
test di Cooper
T test
Test navetta 30 mt
Test di Harre
Sargent test
Salto quintuplo
Lancio palla medica
Test mobilità scapolo omerale
Test mobilità coxo femorale
Sospensione alla spalliera
Test di velocità sui 30 mt
Test forza arti superiori (piegamenti sulle braccia)

Acrosport:

le figure a 2, a 3 a 4 e a 5
le piramidi

Ultimate

Parte teorica:

La postura della salute:
la schiena e l'importanza di una corretta postura
la colonna vertebrale
le cause del mal di schiena: discopatia, ernia del disco, artrosi vertebrale, spondilolistesi
i difetti posturali
I paramorfismi:
portamento rilassato
atteggiamento lordotico, cifotico e scoliotico
scapole alate
I dimorfismi:

dorso curvo
iperlordosi
scoliosi
i dimorfismi degli arti inferiori
Analisi della postura
La rieducazione posturale
L'organizzazione del sistema muscolare:
i tipi di muscoli
le proprietà del muscolo
l'organizzazione del muscolo scheletrico
le azioni dei muscoli
le fibre muscolari
anatomia del sarcomero
la contrazione muscolare
il lavoro muscolare (tipi di contrazione) la gradazione della forza: unità motoria, reclutamento spaziale e temporale
L'energetica muscolare:
il meccanismo di produzione energetica
le vie di produzione dell'ATP: meccanismo anaerobico alattacido e lattacido, meccanismo aerobico
l'economia dei diversi sistemi energetici
il metabolismo del recupero

Letto in data 6/06/2019 agli studenti della classe, che concordano
Docente: Prof.ssa Giulia Caselli