



ANNO SCOLASTICO 2020//2021
PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: RAFFAELLA TONINELLI
CLASSE 4^A indirizzo sportivo

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

Parte pratica:

- Sono stati effettuati i seguenti test ed esercitazioni teorico pratiche:
- Test di coordinazione con funicella
- Sviluppo argomento teorico pratico sul CORE con simulazione di allenamento specifico suddiviso in 4 livelli di intensità.
- attività ed esercizi a carico naturale di sviluppo generale, attività ed esercizi di preatletica generale e specifici con piccoli e grandi attrezzi, attività ed esercizi di forza-opposizione-resistenza, attività ed esercizi per lo sviluppo della mobilità articolare, attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo, attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative, attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali.

Parte teorica:

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria (programma svolto)

ORGANIZZAZIONE DEL CORPO UMANO

- assi, piani, la posizione anatomica standard, terminologia specifica della disciplina e del movimento
- le basi della cellula e dell'anatomia: cellula, tessuti, organi, sistemi e apparati
- tessuto osseo
- apparato scheletrico: funzione, forma, tipologia delle ossa; la cartilagine, modalità di accrescimento delle ossa, ruolo degli ormoni
- lo scheletro assile e lo scheletro appendicolare
- l'apparato articolare: sinartrosi, anfiartrosi, diartrosi. Studio delle principali articolazioni del nostro scheletro
- Il tessuto muscolare: proprietà del tessuto muscolare scheletrico, le fasi della contrazione, le tipologie di muscolo e di fibra, la forma e la struttura dei muscoli scheletrici, l'apparato connettivale di supporto e trasmissione del movimento, la meccanica e la fisiologia della contrazione, i meccanismi energetici e le modalità di risintesi dell'ATP, i regimi di

contrazione, la classificazione dei muscoli scheletrici, in base alla forma, al ruolo nel movimento alla percentuale di fibre rosse/bianche

- la Cinesiologia muscolare dello strato superficiale del tronco, arti superiori e inferiori: deltoide, trapezio, cuffia dei rotatori, romboidi, gran dorsale, bicipite brachiale, tricipite brachiale, sternocleidomastoideo, gran pettorale, retto dell'addome, obliqui, trasverso, quadrato dei lombi, ileopsoas, erettori spinali, sartorio, quadricipite, adduttori, tensore della fascia lata, grande e medio gluteo, ischiocrurali, gastrocnemio, soleo, tibiale anteriore, peronieri

LE CAPACITÀ MOTORIE

- Introduzione alle capacità Condizionali: La Forza; i fattori della forza, i regimi di contrazione, le esercitazioni, i metodi di allenamento. I principi di allenamento della forza; La Velocità: definizione, classificazione e fattori che la influenzano. I metodi di allenamento. I principi di allenamento della velocità.; La Resistenza: definizione e classificazione. I fattori della resistenza. I metodi di allenamento continui. la soglia anaerobica. I metodi interrotti da pause. I principi e gli effetti dell'allenamento della resistenza, La Flessibilità: definizione e classificazione. Flessibilità attiva e passiva. I principi di allenamento della flessibilità.
- Le Capacità Coordinative generali e speciali; le modalità di apprendimento motorio; Le abilità motorie e le fasi del loro sviluppo.

Letto in data 4/06/2021 agli studenti della classe, che concordano

Docente: Prof.ssa Raffaella Toninelli