



ANNO SCOLASTICO 2024//2025
PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: RAFFAELLA TONINELLI
CLASSE 4^A indirizzo ordinario

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

Parte pratica:

- Sono stati effettuati i seguenti test ed esercitazioni teorico pratiche:
 - Test di velocità : navetta 5 m X 10
 - Test forza del core: sit -up in 1 minuto con pallone
 - Test di destrezza di Harre
 - Test Circuito di destrezza a 10 stazioni
 - Test di Resistenza specifica : Navetta australiana
-
- Attività ed esercizi a carico naturale di sviluppo generale: esercizi basati sul peso corporeo, come squat, affondi, piegamenti sulle braccia e salti, utili per migliorare forza, agilità e resistenza.
 - Attività ed esercizi di preatletica generale e specifici con piccoli e grandi attrezzi: esercizi propedeutici per la preparazione atletica, con attrezzi come palle mediche, elastici, ostacoli e coni, volti a migliorare coordinazione, mobilità e preparazione tecnica.
 - Attività ed esercizi di forza-opposizione-resistenza: esercizi per lo sviluppo della forza muscolare, sia isometrica che dinamica, con l'utilizzo di sovraccarichi, elastici e esercizi a corpo libero. Allenamenti basati su resistenza aerobica e anaerobica per migliorare la capacità di sostenere sforzi prolungati.
 - Attività ed esercizi per lo sviluppo della mobilità articolare: esercizi di stretching statico e dinamico, mobilizzazioni articolari, esercizi di flessibilità e tecniche di rilassamento muscolare per migliorare l'ampiezza e la fluidità dei movimenti.
 - Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo: esercizi con variazioni di velocità, intensità e ampiezza del movimento, come andature atletiche, esercizi pliometrici, circuiti a intervalli e movimenti adattivi, per migliorare capacità di adattamento motorio e controllo del gesto tecnico.

- Attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative: esercizi di equilibrio, ritmo, reazione, differenziazione e combinazione dei movimenti, con percorsi motori, esercizi su superfici instabili, giochi di destrezza e allenamenti mirati alla precisione esecutiva.
- Attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali: allenamenti mirati a migliorare resistenza, velocità, forza e flessibilità, con tecniche specifiche come ripetute, esercizi di sprint, sollevamento pesi e circuiti di resistenza cardiovascolare.
- Allenamenti di acrosport: esercizi di preacrobatica a coppie o in gruppo, volti a migliorare il controllo del corpo, la coordinazione e la fiducia nei compagni. Le attività includono sollevamenti, prese e figure statiche che sviluppano forza, equilibrio e collaborazione tra gli atleti.
- Tecnica di salita al quadro svedese: esercizi specifici per apprendere la corretta progressione nella scalata della struttura, migliorando forza, coordinazione e controllo del movimento.

Parte teorica:

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria (programma svolto)

ORGANIZZAZIONE DEL CORPO UMANO

- Il tessuto nervoso e le sue caratteristiche.
- Il sistema nervoso centrale, periferico e neurovegetativo: suddivisione e funzioni principali.
- Encefalo: strutture principali (telencefalo, diencefalo, mesencefalo, ponte, midollo allungato) e loro ruoli.
- Tronco encefalico: funzione di collegamento tra cervello e midollo spinale, controllo delle funzioni vitali.
- Corteccia cerebrale: suddivisione in lobi (frontale, parietale, temporale, occipitale) e funzioni principali.
- Cervelletto: regolazione dell'equilibrio, coordinazione dei movimenti e tono muscolare.
- Midollo spinale: trasmissione degli impulsi nervosi, struttura e funzione dei riflessi spinali.
- Trasmissione dell'impulso nervoso: ruolo dei neuroni, sinapsi e neurotrasmettitori nella comunicazione nervosa.
- La componente sensitiva: tipi di sensibilità (esterocettiva, propriocettiva, enterocettiva) e loro caratteristiche.
- La componente effettrice: distinzione tra movimenti volontari, automatici e riflessi; meccanismi di controllo motorio.

● LE CAPACITÀ COORDINATIVE

- Definizione e classificazione delle capacità coordinative: Panoramica delle capacità coordinative e loro distinzione dalle capacità condizionali.
- Meccanismi neurofisiologici del controllo motorio: Ruolo del sistema nervoso centrale nella regolazione del movimento e della coordinazione.

- Capacità di apprendimento motorio: Processi cognitivi e adattamenti che permettono l'acquisizione e il perfezionamento delle abilità motorie.
- Capacità di adattamento e trasformazione del movimento: L'abilità di modificare schemi motori in base a nuove situazioni e ambienti.
- Rilevanza delle capacità coordinative negli sport: Applicazione delle capacità coordinative nelle varie discipline sportive e loro influenza sulla prestazione.
- Metodi di allenamento e sviluppo delle capacità coordinative: Esercizi e tecniche per migliorare equilibrio, reazione, ritmo e capacità di differenziazione.

ALIMENTAZIONE

- Macronutrienti: carboidrati, lipidi e proteine come fonte energetica e strutturale.
- Quota glucidica, lipidica e proteica: bilanciamento dei macronutrienti nella dieta.
- Micronutrienti: ruolo dei sali minerali e delle vitamine nel metabolismo.
- Fabbisogno energetico, plastico e regolatore: necessità nutrizionali per il mantenimento dell'organismo.
- Fabbisogno idrico: l'importanza dell'idratazione per le funzioni vitali.
- Glicogeno epatico e muscolare: riserva energetica del corpo.
- Funzionalità del pancreas: regolazione della glicemia, sensibilità e resistenza all'insulina.
- Iponatriemia: deficit di sodio e suoi effetti sul corpo.

Letto in data 04/06/2025 agli studenti della classe, che concordano

LA docente: Prof.ssa Raffaella Toninelli