

Programma anno scolastico **2023/2024**

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: **TOMMASO GIORGETTI**

Classe: **2 CSP**

RIPASSO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E CONSOLIDAMENTO DELLA COORDINAZIONE GENERALE:

Ripasso iniziale a livello teorico su gli schemi motori di base, capacità e abilità motorie.

Potenziamento degli Schemi Motori di Base e delle Capacità Coordinative, generali e speciali.

SISTEMA NERVOSO:

L'Apprendimento e il controllo motorio

Le informazioni Sensoriali

I sistemi percettivo, elaborativo, effettore e di controllo

Le fasi di apprendimento motorio

SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO:

Funzione, tipologie, caratteristiche e proprietà del muscolo;

Organizzazione e morfologia del muscolo scheletrico;

Le fibre muscolari: classificazione e caratteristiche;

I tipi di contrazione muscolare;

La componente elastica del muscolo;

ANATOMIA TOPOGRAFICA: Origini, Inserzioni, Rapporti e Azioni dei muscoli presenti nelle regioni dorso, torace, spalla, addome, iliaca, glutea, coscia e gamba.

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO:

Le fasi dell'allenamento con focus sulla fase di attivazione muscolare.

Benefici dell'attività fisica

Norme igieniche e per la sicurezza in Palestra

LE CAPACITA' CONDIZIONALI :

Definizione, classificazione, caratteristiche ed analisi;

La forza e la flessibilità, inquadramento metodologico ed applicazioni pratiche;

La velocità e la resistenza, inquadramento metodologico ed applicazioni pratiche.

SALUTE E BENESSERE:

- Sport e Alimentazione

- Parte teorica del BLSA e le manovre salvavita

TESTI E DISPENSE UTILIZZATE:

- "In Movimento, scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado", autori G.Fiorini, S.Coretti S.Bocchi; Mariotti Scuola

- Dispense e Appunti forniti del Professore

Lucca, 1 giugno 2024

I rappresentanti di classe

Firma docente

Prof. TOMMASO GIORGETTI