

# PROGRAMMA SVOLTO

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**ANNO SCOLASTICO: 2023/2024**

**CLASSE: 3 M**

**DOCENTE: DI NARDO SALVATORE**

## **Articolazione e contenuti didattici effettivamente svolti**

- **Capacità e abilità motorie**

- La capacità condizionale della forza: caratteristiche, forza assoluta e forza relativa, forza massimale, resistente e veloce, fattori che condizionano la forza, interazione con le altre capacità, fasi sensibili dell'allenamento; esercitazioni pratiche (singole, a coppie e di gruppo; a corpo libero e/o con piccoli attrezzi; con differenti metodologie di allenamento).

- La capacità condizionale della velocità: caratteristiche, movimenti ciclici e aciclici, le componenti della velocità, fattori che condizionano la velocità, interazione con le altre capacità, fasi sensibili dell'allenamento; esercitazioni pratiche (singole, a coppie e di gruppo; a corpo libero e/o con piccoli attrezzi; con differenti metodologie di allenamento).

- La capacità condizionale della resistenza: caratteristiche, resistenza generale, locale e specifica, resistenza aerobica e anaerobica, resistenza di breve, media e lunga durata, fattori che condizionano la resistenza, interazione con le altre capacità, fasi sensibili dell'allenamento; esercitazioni pratiche (singole, a coppie e di gruppo; a corpo libero e/o con piccoli attrezzi; con differenti metodologie di allenamento).

- La mobilità articolare: caratteristiche, fattori che condizionano la mobilità articolare, interazione con le altre capacità, fasi sensibili dell'allenamento; esercitazioni pratiche (singole, a coppie e di gruppo; a corpo libero e/o con piccoli attrezzi; con differenti metodologie di allenamento).

- Le capacità coordinative generali (capacità di apprendimento motorio, controllo motorio e adattamento e trasformazione del movimento): caratteristiche, interazione con le altre capacità, fasi sensibili dell'allenamento; esercitazioni pratiche (singole, a coppie e di gruppo; a corpo libero e/o con piccoli attrezzi; con differenti metodologie di allenamento).

- Le capacità coordinative speciali (capacità di destrezza fine, combinazione e accoppiamento, reazione, anticipazione, differenziazione propriocettiva, orientamento, coordinazione oculomotoria, fantasia motoria, ritmo, equilibrio): caratteristiche, interazione con le altre capacità, fasi sensibili dell'allenamento; esercitazioni pratiche (singole, a coppie e di gruppo; a corpo libero e/o con piccoli attrezzi; con differenti metodologie di allenamento).

- Le abilità motorie (rotolare strisciare e gattonare, camminare, correre, saltare, arrampicarsi, lanciare, nuotare): tipologie di abilità, fattori che influenzano le abilità, capacità motorie correlate, le attività sportive correlate.

- **Anatomia**

- Il sistema nervoso: funzioni, i neuroni (sensoriali, motori e associativi), l'elaborazione e la trasmissione dell'impulso, i mediatori chimici (neurotrasmettitori), sistema nervoso centrale e periferico, sistema nervoso autonomo (sistema simpatico e ortosimpatico), i fasci nervosi, encefalo (telencefalo e cervelletto), la componente effettrice somatica, la via piramidale, l'unità motoria, la placca motrice, l'arco riflesso, tipologie di sinapsi (chimica ed elettrica).

- **La sicurezza e il primo soccorso**

- La traumatologia sportiva e la postura: differenza tra urgenza ed emergenza, norme comportamentali in caso di trauma, lesione dei tessuti molli (stiramenti dei legamenti e muscolo-tendinei, tendinopatie), traumi cranici e spinali, traumi oculari, traumi alla spalla (lussazione, patologia della cuffia dei rotatori), traumi al gomito (epicondilite e epitrocleite), traumi al torace, ernia vertebrale, paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale (scoliosi e atteggiamento scoliotico, atteggiamento cifotico e ipercifosi dorsale, atteggiamento lordotico e iperlordosi lombare), la pubalgia, il conflitto femoro-acetabolare (tipo cam e tipo pincer), distorsioni al ginocchio, ginocchio varo e valgo, flesso e recurvato, distorsioni alla caviglia (inversione ed eversione), traumi al piede, piede cavo e piede piatto, il colpo di calore, il congelamento.

Data e luogo

10/06/2024, Colle di Val d'Elsa

Firma

Salvatore Di Nardo