



## **PROGRAMMA PRATICO-TEORICO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

### **PRIMO BIENNIO: CLASSI PRIME**

#### **1.IL MOVIMENTO UMANO**

- 1.1 Introduzione:** definizione, tipologie ed esempi nella vita di tutti i giorni
- 1.2 Benefici:** gli effetti del movimento sul corpo umano, componenti fisico-strutturali e psicologiche
- 1.3 Indicazioni:** l'OMS, linee guida generali per la prevenzione
- 1.4 Ipocinesi:** definizioni, conseguenze dell'inattività fisica sul corpo umano

#### **2.LE FORME DEL MOVIMENTO**

- 2.1 I tipi di movimento:** introduzione e definizione
- 2.2 Il movimento riflesso:** definizione ed esempi nella pratica sportiva
- 2.3 Il movimento automatico:** definizione ed esempi nella pratica sportiva
- 2.4 Il movimento volontario:** definizione ed esempi nella pratica sportiva

#### **3.SCHEMI MOTORI DI BASE**

- 3.1 SMB:** l'importanza delle esperienze motorie, costruirsi il "bagaglio motorio"
- 3.2 Elenco:** analisi degli schemi motori di base

#### **4.TERMINOLOGIA**

- 4.1 Assi anatomici:** asse longitudinale, sagittale, trasversale
- 4.2 Piani anatomici:** piano frontale, sagittale, trasversale
- 4.3 Le posizioni fondamentali:** prese attitudini e stazioni

#### **5.LE CAPACITÀ MOTORIE**

- 5.1 Introduzione:** definizione
- 5.2 Terminologia:** differenza tra *capacità* e *abilità motorie*
- 5.3 Classificazione**
- 5.4 Le capacità condizionali:** forza, velocità, resistenza, (mobilità articolare)
- 5.5 Le capacità coordinative:**
  - 5.5.1 Generali:** apprendimento, controllo e adattamento motorio
  - 5.5.2 Speciali:** accoppiamento/combinazione, differenziazione cinestetica, orientamento spazio-temporale, ritmo, reazione semplice e complessa, trasformazione, equilibrio
- 5.6 Principi generali:** come sviluppare le capacità motorie

#### **6.LA RESISTENZA**

- 6.1 Introduzione:** definizione
- 6.2 Classificazione**
  - 6.2.1 Percentuale della muscolatura impegnata**
  - 6.2.2 Specificità**
  - 6.2.3 Meccanismi energetici**
  - 6.2.4 Durata**
- 6.3 Fattori che influenzano la resistenza:** fisiologici, tecnici, psicologici
- 6.4 I metodi d'allenamento della resistenza**
  - 6.4.1 I metodi continui:** velocità costante, ritmo variabile, progressivamente accelerato
  - 6.4.2 I metodi interrotti da pause:** intervallati, ripetute, circuit training

## **7.L'EQUILIBRIO**

**7.1 Introduzione:** definizione

**7.2 Il riflesso di equilibrio:** riflessi posturali, cervelletto

**7.3 Le afferenze sensoriali:** propriocettive, vestibolari, pressorie, tattili, visive

**7.4 Fattori che lo determinano:** il poligono d'appoggio

**7.5 Allenamento:** come migliorarlo

**7.6 Approfondimento:** *l'acrosport*, equilibrio e collaborazione

## **8.TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT DI SQUADRA**

**Analisi dei fondamentali di base, arbitraggio e regolamento degli sport di squadra.** Teoria e tecnica dei fondamentali individuali dei diversi sport proposti: *calcio* (passaggio, conduzione, tiro, controllo e possesso palla), *pallavolo* (battuta sicura, battuta sopra la testa, ricezione, palleggio, posizionamento), *basket* (palleggio, passaggio, tiro, attacco, difesa) *pallamano* (palleggio, passaggio, tiro, attacco, difesa), *hockey* (passaggio, conduzione, tiro, controllo), *badminton* (battuta e tiro), *tchoukball* (tecnica d'attacco e di difesa, passaggio, tiro, posizionamento)

## **9.ALLENAMENTO A CORPO LIBERO E POTENZIAMENTO:**

Analisi e tecnica dei principali movimenti a corpo libero (squat, push up, burpees, jumping jacks, mountain climber, sit up, broad jump, plank e hollow position)

**Analisi dei metodi d'allenamento metodo circuit training:** prova pratica – Metodo:AMRAP, EMOM, FOR TIME, TABATA.

*Prof. Adriano Steffanini*