

ISTITUTO S. AMBROGIO

Ginnasio Liceo Classico – Liceo Scientifico

Via Copernico, 9 - 20125 Milano

Tel.02.676271 – Fax 02.67627217

Anno scolastico: 2020-2021

Classi seconde: liceo scientifico

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: Adriano Steffanini

Programma svolto:

- **Le Capacità motorie:**

Capacità coordinative e capacità condizionali, suddivisione, definizione, correlazione tra sistemi biologici, funzioni e capacità (ripasso)

- **Capacità motorie condizionali:**

Analisi approfondita della *velocità*, definizioni, metodi d'allenamento, fattori che la determinano, velocità di spostamento e velocità gestuale

- **Capacità motorie coordinative:**

Analisi approfondita della *coordinazione generale, oculo-manuale, oculo-podolica*. esercizi combinati e applicazione negli sport di squadra

- **La coordinazione motoria:**

Introduzione ai sistemi motori (centrale e periferico), il cervelletto, controllo e organizzazione del movimento, input visivi, vestibolari e propriocettivi

- **La capacità di reazione**

Analisi approfondita della *capacità di reazione*, definizione, metodi d'allenamento, capacità di reazione semplice e complessa nelle discipline sportive

- **Il doping e le sostanze proibite nello sport:**

Definizione di doping, enti regolatori (CIO e WADA), analisi approfondita delle principali sostanze dopanti e relativi effetti sull'organismo (caffeina, GH, Nandrolone, Betabloccanti, Anestetici locali derivati dalla cocaina, EPO)

Approfondimento (1): visione del documentario "Icarus"

Approfondimento (2): "muscoli d'acciaio", documentario National Geographic

Approfondimento (3): “WADA quiz”

- **Il Fair Play nello sport:**

Definizione, principi ed esempi celebri nella storia dello sport

Approfondimento (1): “Fate lo sport, non fate la guerra” – Pierre De Coubertin e la nascita delle Olimpiadi moderne

Approfondimento (2): “Calcio storico fiorentino” – Tradizione e violenza

- **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)

- **Allenamento funzionale e potenziamento individuale:**

Analisi 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 tipici del circuit training:**

Analisi e prova pratica – Metodo:AMRAP, EMOM, FOR TIME, TABATA