

PROGRAMMA 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

- **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

Prof. Adriano Steffanini