



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

### **TRIENNIO: CLASSI TERZE**

#### **1.LE CAPACITÀ MOTORIE**

**1.1 Introduzione:** definizione

**1.2 Terminologia:** differenza tra *capacità* e *abilità motorie*

**1.3 Classificazione**

**1.4 Le capacità condizionali:** forza, velocità, resistenza, (mobilità articolare)

**1.5 Le capacità coordinative:**

**1.5.1 Generali:** apprendimento, controllo e adattamento motorio

**1.5.2 Speciali:** accoppiamento/combinazione, differenziazione cinestetica, orientamento spazio-temporale, ritmo, reazione semplice e complessa, trasformazione, equilibrio

**1.6 Principi generali:** come sviluppare le capacità motorie

#### **2.LA MOBILITÀ ARTICOLARE**

**2.1 Introduzione:** definizione

**2.2 Terminologia:** differenza tra mobilità articolare ed elasticità muscolare

*Approfondimento: il liquido sinoviale*

**2.3 Fattori che la determinano:** fattori genetici, età, sesso, stile di vita, ambientali

**2.4 Tipologie:**

**2.4.1 Mobilità articolare dinamica attiva:** metodo balistico

**2.4.2 Mobilità articolare statica attiva:** lo stretching

**2.4.3 Mobilità articolare passiva**

**2.5 L'importanza della mobilità articolare:** miglioramenti tecnici, prevenzione degli infortuni

**2.6 Metodi di allenamento:** allungamento attivo, allungamento passivo, stretching

*Approfondimento: l'ipermobilità articolare - diagnosi e scala di Beighton*

*Approfondimento: la sindrome di Ehlers-Danlos*

#### **3.IL SISTEMA SCHELETRICO**

**3.1 Introduzione:** le funzioni del sistema scheletrico

**3.2 I tipi di ossa:** lunghe, brevi, piatte, irregolari

**3.3 I tipi di articolazioni:** sinartrosi, anfiartrosi, diartrosi

**3.4 Gli annessi articolari:** cartilagine articolare, capsula articolare, membrana sinoviale, borse, cuscinetti, menischi, legamenti e tessuto connettivo

**3.5 La cartilagine articolare:** descrizione e funzione

**3.6 Le ossa del corpo umano:** tavola anatomica illustrata (ossa principali)

**3.7 Le ossa della testa:** ossa del cranio e della faccia

**3.8 Le ossa del tronco:** gabbia toracica e colonna vertebrale

**3.9 Le ossa del bacino:** ileo, ischio, pube

**3.10 Le ossa degli arti superiori:** omero, radio, ulna

**3.11 Cingolo scapolare:** scapola, clavicola

**3.12 Le ossa degli arti inferiori:** femore, tibia, perone, rotula

*Approfondimento: l'articolazione del ginocchio*



## **4. POSTUROLOGIA**

**4.1 Introduzione:** il mal di schiena

**4.2 Le cause:**

**4.2.1 Posture e movimenti scorretti**

**4.2.2 Stress psicologici**

**4.2.3 Obesità e sovrappeso**

**4.3 I sei cardini della prevenzione:** informazione, ginnastica rieducativa, uso corretto della colonna, tecniche di rilassamento, alimentazione e stile di vita, consuetudine all'attività motoria

**4.4 La colonna vertebrale:** analisi approfondita della struttura, l'importanza delle curve fisiologiche

**4.5 Le vertebre:** analisi approfondita della struttura

**4.6 Il disco vertebrale:** anello fibroso e nucleo polposo

**4.7 La protrusione e l'ernia discale:** meccanismi d'insorgenza, differenze

## **5. SQUAT: TECNICA E DIDATTICA**

**5.1 Introduzione**

**5.2 Tecnica:** esecuzione corretta per passaggi

**5.3 Errori e correzioni:** come correggere gli errori principali

*Prof. Adriano Steffanini*