



PROGRAMMA TEORICO-PRATICO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

TRIENNIO: CLASSI SECONDE

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 VELOCITÀ

2.1 Introduzione: definizione

2.2 Classificazione e fasi della velocità:

2.2.1 Velocità gestuale

2.2.2. Velocità di spostamento: partenza, accelerazione, mantenimento della velocità

2.3 I fattori che determinano la velocità: approfondimento *le fibre muscolari*

2.4 Metodi di allenamento: stimolo reattivo semplice/complesso, di situazione

2.5 Principi di allenamento

3) LA CAPACITÀ DI REAZIONE

3.1 Introduzione: definizione

3.2 Classificazione dei tempi di reazione

3.2.1 Capacità di reazione semplice

3.2.2 Capacità di reazione complessa

4) LA STAFFETTA OLIMPICA

4.1 Introduzione: descrizione della disciplina, record mondiale

4.2 La pista di atletica: descrizione delle zone principali, zona di cambio e di precambio

4.3 Tecnica di cambio

4.3.1 Cambio da sopra: tecnica, vantaggi e svantaggi

4.3.2 Cambio da sotto: tecnica, vantaggi e svantaggi

4.3.3 Cambio “dritto-spinto”: accenni

5) IL DOPING E LE SOSTANZE PROIBITE NELLO SPORT

5.1 Introduzione: definizione, il CIO (comitato internazionale olimpico), collegamento con il fair play.

Approfondimento: la WADA (quiz a tema, visualizzazione sito ufficiale)

5.2 Sostanze dopanti: elenco, descrizione, effetti collaterali

5.2.1 Caffaina

5.2.2 Nandrolone

5.2.3 GH (ormone della crescita)

5.2.4 EPO (eritropoietina)

5.2.5 Betabloccanti

5.2.6 Anestetici locali derivati dalla cocaina

Approfondimento: documentari sul doping (Icarus, “Muscoli d’acciaio”, Il caso Alex Schwazer)

6) IL FAIR PLAY

6.1 Introduzione: che cos’è il fair play?

6.2 Il fair play nello sport: la correttezza sportiva

6.3 Il fair play nella vita: il rispetto degli altri, di sé stessi e delle regole

6.4 I principi del fair play

6.5 Approfondimento: *ultimate frisbee – giocare senza arbitro*

6.6 Approfondimento: il fair play nella storia dello sport (letture)

7) LA COORDINAZIONE MOTORIA

7.1 Introduzione: definizione di coordinazione

7.2 Sistema motorio e cervelletto: input propriocettivi, visivi e vestibolari

7.3 Organizzazione e controllo del movimento

7.4 La destrezza e la coordinazione oculo-segmentaria: esercitazioni pratiche

7.5 Ripasso delle capacità coordinative: generali e speciali

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