

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 3GLS a.s. 2022/23

1. L'APPRENDIMENTO E IL CONTROLLO MOTORIO

- ✓ I tipi di movimento
- ✓ La classificazione dei movimenti (movimento riflesso, volontario, automatizzato)
- ✓ L'apprendimento motorio
- ✓ Motricità e controllo motorio
- ✓ Le modalità di apprendimento
- ✓ La classificazione delle percezioni (vista, udito tatto, propiocezione)
- ✓ Il sistema percettivo (presa d'informazione, attenzione, esperienza)
- ✓ Memoria a breve e a lungo termine
- ✓ Il sistema elaborativo
- ✓ La capacità di anticipazione
- ✓ Il sistema effettore (lo schema motorio e il transfer)ù
- ✓ Il sistema di controllo (Feedback, i tipi di errore)
- ✓ Le fasi dell'apprendimento motorio (coordinazione grezza, fine e fase della disponibilità variabile)

2. LE CAPACITA' MOTORIE

- ✓ Differenza tra capacità e abilità motorie
- ✓ Classificazione delle capacità motorie

1. LE CAPACITA' COORDINATIVE

- ✓ Cosa è la coordinazione
- ✓ Capacità coordinative generali
- ✓ Capacità coordinative speciali

3. LE CAPACITA' CONDIZIONALI

- ✓ Definizione
- ✓ Velocità
- ✓ Forza
- ✓ Resistenza
- ✓ Flessibilità

4. TEST MOTORI SULLE CAPACITA' CONDIZIONALI:

- ✓ Salto in lungo da fermo
- ✓ Lancio della palla medica da seduto e da in piedi
- ✓ La velocità (30 m)
- ✓ Salto della corda
- ✓ Test degli addominali
- ✓ Test sospensione alla spalliera

5. L'ALLENAMENTO

- ✓ Definizione
- ✓ Omeostasi, aggiustamento e adattamento
- ✓ La supercompensazione
- ✓ Il carico allenante
- ✓ Carico interno ed esterno
- ✓ Il sovrallenamento
- ✓ Recupero e rigenerazione
- ✓ I principi e le fasi dell'allenamento
- ✓ Il riscaldamento
- ✓ I mezzi dell'allenamento
- ✓ I tempi dell'allenamento (micro ciclo e macrociclo)
- ✓ Il cuore d'atleta