

IIS P. ALDI Grosseto

Programma svolto Scienze Motorie e Sportive

Classe 4D LS A.S. 2022/2023

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità

motorie ed espressive:

-Piani e assi di riferimento.

-Classificazione dei movimenti.

-Il riscaldamento: aspetti teorici e pratici.

Ripasso delle capacità condizionali: Forza, Resistenza, Velocità e Mobilità articolare.

Descrizione teorica e approccio pratico.

Test motori saltelli alla funicella

Test sulla velocità

Test forza muscoli addominali

Test forza muscoli arti superiori

Ripasso Sistema nervoso: Il neurone; il potenziale d'azione; sistema nervoso centrale; sistema nervoso periferico;

-Ripasso del sistema muscolare: l'organizzazione del sistema muscolare; il muscolo scheletrico;

Tipologie di fibre muscolari e regimi di contrazione muscolari.

Biomeccanica muscolare: elevatore della scapola, trapezio, sternocleidomastoideo, deltoide, gran dorsale, gran pettorale, piccolo pettorale, Sovraspinato, sottospinato, piccolo rotondo, sottoscapolare e bicipite brachiale, Bicipite brachiale, tricipite brachiale, retto dell'addome, obliquo esterno, obliquo interno, trasverso, psoas iliaco, quadrato dei lombi, 1'- 2'- 3' adduttore, tensore della fascia lata, piriforme, grande medio e piccolo gluteo, quadricipite femorale, sartorio, bicipite femorale, semitendinoso, semimembranoso, gastrocnemio, soleo, tibiale anteriore, peronei

Lo sport, le regole ed il Fair Play:

Calcio, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, tennis

Riscaldamento specifico per disciplina; fondamentali tecnici; fondamentali tattici; Riflessioni sul Fair Play.

Prevenzione, salute e benessere:

Doping e dipendenze

Grosseto, 10/06/2023

La Docente

Rossi Stefania