

Programma di Scienze Motorie 2Ft

Teoria

- Il Sistema Muscolare:
 - Funzione del sistema muscolare
 - Tipi di muscolo
 - Proprietà del muscolo

- Muscolo scheletrico:
 - Organizzazione del muscolo scheletrico
 - Classificazione dei muscoli
 - Origine e inserzione
 - Muscoli agonisti, antagonisti e sinergici e azioni dei muscoli

- La contrazione muscolare
 - La Fibra muscolare
 - Come avviene la contrazione
 - Tipi di fibre muscolari

- Il lavoro muscolare
 - Tipi di contrazione muscolare (concentrica, eccentrica e isometrica)
 - La componente elastica del muscolo e il ciclo stiramento-accorciamento

- La graduazione della forza:
 - L'unità motoria,
 - Modalità di reclutamento (il reclutamento temporale e il reclutamento spaziale)

- Il meccanismo di produzione dell' ATP:
 - L' ATP e le vie di produzione dell' ATP
 - anaerobico alattacido,
 - anaerobico lattacido
 - aerobico
 - L'economia dei diversi meccanismi energetici: strategie di utilizzo e debito di ossigeno

Video correlati al sistema muscolare:

- Il muscolo - <https://www.youtube.com/watch?v=6kY0KONs7J8>
- Contrazione Muscolare - <https://www.youtube.com/watch?v=Xj03eiAom0k&t=11s>
- La contrazione muscolare - <https://www.youtube.com/watch?v=rPXdc6j21Ks>

➤ La Pallacanestro:

- La storia della pallacanestro
- Il campo da Basket
- Le regole di gioco (cenni)
- I ruoli dei giocatori
- La posizione fondamentale
- I fondamentali individuali della pallacanestro:
 - Palleggio (tecnica, tipologie e ball-handling)
 - Passaggio (tecnica e tipologie)
 - Tiro (tecnica, tipologie: Il terzo tempo, La schiacciata)

Video Correlati alla Pallacanestro:

- Storia della pallacanestro (https://www.youtube.com/watch?v=lfZ9oz_ty8c)
- Il Basket (<https://www.youtube.com/watch?v=EABafvv8esQ>)
- I fondamentali della pallacanestro (<https://www.youtube.com/watch?v=LX4-FC1SsIw>)
- Il ball-handling (<https://www.youtube.com/watch?v=olfWxBaUYEI>)
- Il Palleggio (<https://www.youtube.com/watch?v=iq01LX-b53A>)
- Il Passaggio (<https://www.youtube.com/watch?v=iq01LX-b53A>)
- Il Tiro (<https://www.youtube.com/watch?v=bdJfwV14EHo>)
- Il Terzo Tempo (<https://www.youtube.com/watch?v=iWl3aylCmg&t=110s>)
- La Schiacciata (https://www.youtube.com/watch?v=WpfQT23J_a8)
- Michael Jordan (<https://www.youtube.com/watch?v=FdK-IXzDb5g>)

➤ Visione video sportivi (record e medaglie d'oro)

- Yuri Chechi: Medaglia d'oro (Olimpiadi Atlanta 96) - <https://www.youtube.com/watch?v=PXw1brSF7o4>
- Nadia Comaneci: Medaglia d'oro e 10 Perfetto (Olimpiadi Montreal 1976) - https://www.youtube.com/watch?v=Yi_5xbd5xdE
- Florence Griffith Joyner: Record velocità 100m e 200m (Olimpiadi Seul 1988) - <https://www.youtube.com/watch?v=o2MGfxw13WM>
- Record Mondiali Sportivi - https://www.youtube.com/watch?v=v3m_DIYSJOA
- Semi-finale Mondiali di Calcio 2006 (Italia-Germania) - <https://www.youtube.com/watch?v=EtEKVp-wRJU>
- Finale Mondiali di Calcio 2006 (Rigori Italia-Francia) - <https://www.youtube.com/watch?v=U59IW2aZZ5g>
- Usain Bolt: Record di velocità (la sua evoluzione) - <https://www.youtube.com/watch?v=yunR1jc7hVU>

- Inseguimento a Squadre (pattinaggio di velocità): Medaglia d'oro (Olimpiadi Invernali Torino 2006) - https://www.youtube.com/watch?v=a2e_6NBMwRA

➤ Il Calcio a 11:

- Storia del calcio,
- Il campo da gioco e cenni sul regolamento
- Ruoli dei giocatori (Portiere, difensore centrale, esterni, centrocampisti, attaccanti)
- I fondamentali individuali del calcio (Lo Stop, La conduzione palla, Il passaggio e Il Tiro)
- La Pallastrada (connessione tra Calcio e lo "Sportpertutti")

Video Correlati al Calcio:

- La storia del Calcio - <https://www.youtube.com/watch?v=44vLzLuoq0>
- Il Calcio - <https://www.youtube.com/watch?v=X9MWh7AIUfQ>
- I Fondamentali - https://www.youtube.com/watch?v=7_SsEOKe02o
- La conduzione palla - <https://www.youtube.com/watch?v=CHZus3cGey4>
- Lo stop - <https://www.youtube.com/watch?v=lZ4sxvb4gH0>
- Il tiro - <https://www.youtube.com/watch?v=lZ4sxvb4gH0>
- Il passaggio - <https://www.youtube.com/watch?v=SP7NrJn1cfw>
- La pallastrada - <https://www.youtube.com/watch?v=EVpz9n5EMho>

➤ Movimento e Capacità Motorie

- Come nasce il movimento
- L'Apprendimento Motorio
- Lo schema corporeo
- Gli schemi motori di base e posturali
- Definizione di Capacità e Abilità motoria
- Distinzione delle capacità motorie in coordinative e condizionali

➤ Le Capacità Coordinative:

- Capacità Coordinative Generali
 - C. di Apprendimento
 - C. di Controllo motorio
 - C. di Adattamento e trasformazione
- Capacità Coordinative Speciali
 - C. di Reazione
 - C. di Ritmo
 - C. di Differenziazione

- C. di Orientamento
- C. di accoppiamento e combinazione
- Fantasia motoria
- C. di Equilibrio

Video Correlati al Capacità Motorie:

- Gli schemi motori - <https://www.youtube.com/watch?v=vWzQbeHmGdQ>
- Le capacità coordinative - <https://www.youtube.com/watch?v=UFmAtxJVdgQ>
- Esercizi per allenare la c. di reazione - <https://www.youtube.com/watch?v=IIhulrB-fE>

➤ Scienze Motorie ed Educazione civica:

- Lo sport come elemento d'integrazione e di lotta contro ogni forma di discriminazione e valorizzazione del fair play.
Visione del film: Race - Il colore della vittoria (Jasse Owens - Leggenda olimpica)

Pratica

A causa della situazione pandemica e la conseguente didattica a distanza, l'attività pratica ha subito grandi modificazioni, risultando poco preponderante rispetto agli altri anni. Tale mancanza è stata sopperita approfondendo gli aspetti teorici della materia.

Nonostante questo, nel corso delle lezioni frontali è stato possibile comunque svolgere diverse attività, permettendo allo studente di cogliere i comportamenti da attuare per potersi allenare in sicurezza a tutela della propria salute e di quella degli altri:

- ✓ Esercizi volti al miglioramento della Mobilità Articolare: Stretching
- ✓ Esercizi volti al miglioramento della Resistenza: Salto della Funicella
- ✓ Esercizi volti al potenziamento muscolare: in particolare esercizi a corpo libero per gli arti superiori ed inferiori (es. Squat, slanci, affondi, esercizi isometrici ecc.)
- ✓ Esercizi volti al miglioramento delle cap. coordinativi (es. andature con ritmi ed esecuzioni differenti: Skip, calciata, saltellata, passo incrociato, passo laterale ecc.; esercizi con piccoli attrezzi come la fune: vele, giri, esecuzione di saltelli con differenti modalità, abbinare vele con i saltelli ecc.; abbinare esercizi per gli arti superiori con quelli per gli arti inferiori)
- ✓ Esercizi volti al miglioramento della velocità e rapidità: esercizi con la scaletta, sprint, andature
- ✓ Attività Ludico-Motoria, che comprende tutte quelle attività volte alla cooperazione, giochi di squadra, integrazione, acquisizione dei fondamentali di uno sport; il tutto in rispetto delle norme anti-covid