

Programma di Scienze Motorie 3Bt

Teoria

➤ Il Sistema Circolatorio:

- Il Cuore
 - Funzione del Sistema cardiocircolatorio
 - Il muscolo cardiaco
 - Il ciclo cardiaco (sistole e diastole)
 - Attività cardiaca (frequenza cardiaca, gittata sistolica e gittata cardiaca)
- Circolazione sanguigna
 - Grande Circolazione
 - Piccola Circolazione
 - I vasi sanguigni
- Il sangue:
 - Composizione del sangue
 - Funzione dell'emoglobina
 - La pressione arteriosa

➤ Cuore ed Esercizio fisico:

- Variazione dei parametri durante l'esercizio
- Il cuore e l'allenamento
- Come rilevare i battiti cardiaci

Video Correlati al Sistema Circolatorio:

- Lo spettacolo del cuore - <https://www.youtube.com/watch?v=su8YKGGP-K0>
- Il ciclo cardiaco - <https://www.youtube.com/watch?v=tvWM1FYrxpk>
- Parametri cardiaci e sport - <https://www.youtube.com/watch?v=nSLfKJoCshk>

➤ La Pallacanestro:

- La storia della pallacanestro
- Il campo da Basket
- Le regole di gioco (cenni)
- I ruoli dei giocatori
- La posizione fondamentale
- Il passo 0 e il Goaltending
- 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)

Video Correlati al Calcio:

- La storia del Calcio - <https://www.youtube.com/watch?v=44vLzLuoaq0>
- 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=lZ4sxb4gH0>
- Il tiro - <https://www.youtube.com/watch?v=lZ4sxb4gH0>
- Il passaggio - <https://www.youtube.com/watch?v=SP7NrJn1cfw>

➤ 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 alle 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>

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.)
- ✓ Fondamentali individuali del Basket: il Passaggio (a due mani diretto e a due mani con rimbalzo a terra)
- ✓ Esercizi volti al miglioramento della velocità e rapidità: esercizi con la scaletta, sprint, andature, gare a squadre; Test a navetta 10m X 4 con cambi di direzione
- ✓ 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