

# Programma di Scienze Motorie 3Et

## 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>

### ➤ 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
- 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](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](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](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](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](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=44vLzLuoaq0>
- Il Calcio - <https://www.youtube.com/watch?v=X9MWh7AIUfQ>
- I Fondamentali - [https://www.youtube.com/watch?v=7\\_SsEOKe02o](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=IZ4sxb4gH0>
- Il tiro - <https://www.youtube.com/watch?v=IZ4sxb4gH0>
- 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
- Movimento riflesso, movimento volontario e movimento automatico
- 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:

- Coach Carter.

Tale visione ha come finalità la connessione tra le materie scienze motorie ed ed. civica, analizzando l'importanza del rispetto delle regole, dell'utilizzo dello sport come strumento educativo e formativo, lotta contro le forme di violenza.

## 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.)
- ✓ Esercizi volti al miglioramento della velocità: 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