

LICEO CLASSICO S.A. DE CASTRO - ORISTANO

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE CLASSE 3 B A.S. 2014-2015

Docente prof. Giancarlo Meloni

ATTIVITA' PRATICHE:

Test d'ingresso sulle capacità di forza esplosiva degli arti superiori e inferiori e sulla mobilità articolare delle spalle e del rachide.

VELOCITA' E RAPIDITA': Esercitazioni di corsa veloce, calciata, rapida a ginocchia alte, esecuzioni ripetute, ripetute veloci, ripetute in situazioni di difficoltà, velocità del gesto tecnico, giochi sportivi finalizzati al miglioramento della rapidità e velocità dei movimenti, circuit training.

FORZA: Esercizi di rafforzamento della muscolatura eseguiti a carico naturale, in circuito e con piccoli e grandi attrezzi.

RESISTENZA: Corsa di resistenza su ritmi personali e su ritmi prestabiliti. Giochi sportivi e non finalizzati al miglioramento della resistenza aerobica, allenamento in circuito.

MOBILITA' ARTICOLARE: Esercizi col metodo dinamico per la mobilità del rachide, dell'articolazione scapolo-omeroale, coxo-femorale e della caviglia (circonduzioni, slanci, spinte, flessioni ecc.); esercizi col metodo statico (stretching) a carico naturale, allenamento in circuito.

TORNEI SPORTIVI: tornei di classe di pallavolo, pallacanestro, pallatamburello e badminton.

TEORIA:

I tipi di fibre muscolari. L'energetica muscolare; l'ATP; i meccanismi di risintesi dell'ATP; il meccanismo anaerobico lattacido, anaerobico lattacido e aerobico.

Le capacità e le abilità motorie; le capacità coordinative generali e speciali; le abilità motorie.

Le capacità condizionali; le capacità condizionali e le prestazioni; lo sviluppo delle capacità condizionali.

L'allenamento sportivo; il carico allenante; come reagisce l'organismo (adattamento e aggiustamento); la supercompensazione; l'allenamento come processo complesso; la specificità dell'allenamento; le caratteristiche del carico allenante; il carico interno e il carico esterno; il sovrallenamento; gli obiettivi e i mezzi di allenamento; l'allenamento giovanile; i principi per l'allenamento sportivo; i tempi di allenamento e la seduta di allenamento.

LA FORZA: la forza massima, veloce e resistente. I fattori della forza. Gli esercizi a carico naturale e con sovraccarichi; l'intensità del carico. I metodi di allenamento: il metodo degli sforzi massimali, degli sforzi ripetuti e degli sforzi dinamici; il metodo piramidale. I regimi di contrazione muscolare: concentrico, eccentrico, isometrico, pliometrico e l'elettrostimolazione. I giovani e la forza; i principi per l'allenamento della forza.

LA VELOCITA': la classificazione della velocità: la velocità ciclica e aciclica, la velocità di reazione, la velocità gestuale e la frequenza gestuale, la velocità di spostamento. I fattori della velocità: l'allenabilità e i principi per l'allenamento della velocità. La velocità in relazione all'età.

LA RESISTENZA: la classificazione della resistenza in base alla quantità o tipologia dei muscoli coinvolti; la R. in base ai meccanismi energetici utilizzati; la R. in funzione della durata; la R. alla forza e alla velocità. I fattori fisiologici, tecnici e psicologici della resistenza. I metodi di allenamento continui e interrotti da pause della resistenza. Il circuit training; gli effetti dell'allenamento della resistenza; la resistenza in relazione all'età.

LA FLESSIBILITA' O MOBILITA' ARTICOLARE: la classificazione della flessibilità; flessibilità attiva e passiva. I fattori condizionanti la flessibilità. I metodi di allenamento della F.; l'allungamento dinamico attivo e passivo; lo stretching; il metodo PNF. Gli effetti degli esercizi di flessibilità; quando allenare la mobilità articolare.

L'EDUCAZIONE ALIMENTARE. Gli alimenti nutrienti e la loro funzione; i glucidi; i lipidi; i protidi; le vitamine; i sali minerali; l'acqua. Il fabbisogno energetico. La dieta equilibrata: la quota proteica; la quota glucidica; la quota lipidica. La composizione corporea e l'indice di massa corporea.

La storia delle olimpiadi dall'antica Grecia alle olimpiadi moderne. Le olimpiadi di Berlino 1936.

Oristano 13 Maggio 2015

Gli alunni

Prof. Giancarlo Meloni