

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Paola Straccialini

Libro di testo: Educare al movimento Nuova Edizione Marietti Scuola ISBN:9788839304094

PARTE PRATICA

- Potenziamento fisiologico: esercitazioni per lo sviluppo delle qualità motorie di base condizionali (forza, resistenza, velocità mobilità) e coordinative; esercitazioni di stretching; andature preatletiche; esecuzione di alcuni tipi di lavoro a circuito e percorsi.
- Agilità e destrezza; situazioni di lavoro per la corsa di resistenza, velocità di corsa con cambio di direzione;
- Esercitazioni a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi: cerchi, funicelle, palle, step, spalliera.
- Attività sportive di squadra (partite di pallavolo, pallacanestro e calcetto): inserite, a discrezione del docente, nella seconda parte della lezione, sono state un valido mezzo per sviluppare abilità tecniche e tattiche nei diversi giochi sportivi, potenziare e consolidare l'aspetto relazionale della persona, la capacità di collaborare, conoscere e rispettare le regole, sapersi gestire autonomamente, saper eventualmente arbitrare e capire le dinamiche del gioco di squadra. Conoscenza dei regolamenti di gioco e del fair play.
- Attività sportiva specifica (Pallavolo): i fondamentali del gioco inseriti nella partita regolamentare.
- Attività sportiva specifica (Pallacanestro): i fondamentali individuali (passaggio, palleggio, tiro da fermo terzo tempo); gioco tre contro tre.
- Giochi di squadra: giochi tradizionali.
- Salute e sicurezza: esercizi di stretching, riscaldamento muscolare e ginnastica posturale.

PARTE TEORICA

Salute, sicurezza e primo intervento:

- Anatomia e fisiologia del sistema muscolare.
- Funzione del S.M. Il Muscolo scheletrico, le fibre muscolari, il lavoro muscolare, le vie di produzione dell'ATP.
- I muscoli del busto, arto superiore e inferiore: origine, inserzione e funzione.
- Principali traumi ed alterazioni del sistema muscolare.
- Traumatologia sportiva: gli infortuni più comuni della traumatologia sportiva, cause sintomatologia, primo intervento e trattamento: contusione, crampo muscolare, contratture, stiramento, strappo muscolare.

Prof.ssa Paola Straccialini