

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

svolto nell'a.s.2023/2024

**LICEO SCIENTIFICO ad indirizzo SPORTIVO del
"CONVITTO NAZIONALE VITTORIO EMANUELE II"
di Roma**

Classe: IV A

Docente: Prof.ssa Fulvia di Tullio

Programma teorico

- Le contrazioni muscolari, isotoniche concentriche ed eccentriche, isometriche e pliometriche.
- Differenza strutturale e funzionale tra i tendini e i legamenti.
- Tipologia degli esami diagnostici in relazione ai vari traumi sportivi.
- L'importanza della terminologia tecnica e del suo utilizzo in ogni ambito sportivo
- Conoscenza dei piani del corpo umano per una corretta esecuzione dei movimenti
- Definizioni dettagliate sui paramorfismi e dismorfismi dell'apparato scheletrico ,
- La baropodometria in forma statica e dinamica e le loro funzioni.
- Le curve fisiologiche del rachide: le lordosi e le cifosi. La corretta postura.
- Gli effetti benefici del movimento
- Il sistema muscolo scheletrico: origine, inserzione, funzione dei principali muscoli scheletrici

•

ATLETICA LEGGERA: IL GETTO DEL PESO

- La didattica del getto del peso e la sua denominazione che lo distingue dal lancio del disco, del giavellotto e del martello
- Il regolamento del getto del peso e le caratteristiche della pedana di lancio
- La fase di preparazione e gli esercizi propedeutici a secco del getto del peso.
- Le fasi principali del getto del peso con tecnica dorsale e traslocazione rettilinea: la posizione di partenza, la traslocazione rettilinea, la posizione di piazzamento finale, il finale del lancio
- Disamina dettagliata di ogni fase del getto del peso
- L'impugnatura del peso
- L'angolo e la velocità d'uscita dell'attrezzo

PALLAVOLO

- La pallavolo: le sue origini, le caratteristiche del gioco, le infrazioni, i falli di gioco
- Le caratteristiche del campo e del gioco: la formazione e la rotazione
- I fondamentali tecnici nella pallavolo: la battuta di sicurezza, dall'alto, flottante, in salto; il bagher, il palleggio, la schiacciata in primo tempo (fast), in secondo tempo, in terzo tempo, lontano da rete, la pipe, il pallonetto, il muro.
- La fase preparatoria, d'esecuzione e d'accompagnamento nei fondamentali tecnici
- La rincorsa e lo stacco nella tecnica della schiacciata
- Le tattiche di squadra
- I ruoli nella pallavolo e le loro caratteristiche: il martello, il centrale, l'opposto, il palleggiatore e il libero
- Gli schemi di gioco principali, offensivi e difensivi nella pallavolo: lo schema a W e con il palleggiatore unico
- Il fair play nel gioco della pallavolo e le basilari regole comportamentali
- L'arbitraggio e i gesti da utilizzare
- Didattica dei fondamentali nella pallavolo: la battuta dall'alto, il palleggio, il bagher, la schiacciata, il muro
- La partita di pallavolo: connotazioni fondamentali
-
-

TAEKWONDO

- Le origini, la storia e il regolamento del Taekwondo olimpico
- I principi fondamentali del Taekwondo: cortesia, integrità, perseveranza, spirito indomito, autocontrollo
- Utilizzo dello scudo e dei colpitori in allenamento
- Le protezioni utilizzate: corazza elettronica con sensori, caschetto elettronico con sensori, paradenti
- Posizioni e movimenti di base
- Le tecniche di pugno e calcio
- Tecniche con le mani: pugno con impatto laterale, circolare, diretto, a mano aperta
- Tecniche con i piedi: calcio frontale, laterale, a spinta, semicircolare, all'esterno, all'indietro, doppio in volo, discendente, in alto, d'incontro

BASEBALL

- Le origini, la storia, il regolamento nel baseball e nel softball
- Le regole di gioco
- I fondamentali tecnici di attacco: la battuta, la corsa,
- I fondamentali tecnici di difesa: la presa, il lancio, il passaggio
- Le tecniche di gioco di attacco e di difesa
- I ruoli
- Utilizzo della mazza e del guantone
- Schemi di gioco
- L'arbitraggio

Programma pratico

- Esercizi cardiovascolari in forma statica e dinamica
- Esercizi di coordinazione generale
- Circuiti anaerobici lattacidi
- Esercizi di muscolazione per gli arti inferiori, superiori e i retti addominali
- Esercizi di mobilità articolare e flessibilità
- Esercizi aerobici ed anaerobici
- Esercizi di differenziazione dinamica
- Esercizi di accoppiamento e di combinazione
- Esercizi di reazione, di anticipazione
- Esercizi di orientamento, di ritmizzazione e di equilibrio
- Esercizi di defaticamento e di stretching
- Esercizi propedeutici nelle varie discipline sportive
- Didattica e applicazione sul campo di tutte le nozioni tecniche teoriche ,spiegate in classe e sul campo e dimostrate per gli sport di individuali (Atletica Leggera, Nuoto e Taekwondo)
- Didattica e applicazione sul campo di tutte le nozioni tecniche teoriche e di gioco, spiegate in classe e sul campo e dimostrate per gli sport di squadra (Pallavolo e Baseball)
- Correzione degli errori più comuni e più frequenti in forma personalizzata e/o collettiva
- Didattica e applicazione sul campo di tutte le nozioni tecniche teoriche ,spiegate in classe e sul campo e dimostrate per gli sport di individuali (Atletica Leggera e Taekwondo)
- Didattica e applicazione sul campo di tutte le nozioni tecniche teoriche e di gioco, spiegate in classe e sul campo e dimostrate per gli sport di squadra (Pallavolo e Baseball)
- Correzione degli errori più comuni e più frequenti in forma personalizzata e/o collettive

PCTO SUL SALVAMENTO

Teoria

- L'attività natatoria di base, crawl, dorso, rana, crawl a testa alta, rana subacquea, trudgeon.
- Il progetto sul salvamento: il BLS (Basic Life Support), l'Rcp (rianimazione cardio-polmonare), gli svenimenti, la sincope e la lipotimia.
- Le responsabilità civili e penali sul primo soccorso, il BLS, la figura del primo soccorritore, le corrette manovre di rianimazione.
- L'anatomia del sistema cardio-respiratorio e il calcolo del battito cardiaco e della respirazione.
- La respirazione: didattica e funzionalità in relazione all'attività motoria.
- Cenni sull'allenamento aerobico, anaerobico lattacido e lattacido e sulla respirazione diaframmatica.
- Il salvamento nelle varie casistiche.
- La didattica della respirazione diaframmatica
- Le tipologie di BLS, nell'adulto, nel bambino, nel neonato e nella donna incinta.
- Nozioni basilari di traumatologia in acqua

Pratica

- Prova in acqua: presa alla testa, presa alle ascelle, seconda presa, simulazione dell'intervento.
- Annegamento e correnti di ritorno.
- Prese di vincolamento e prova sui 100 mt
- In piscina: uscita del pericolante, tuffo e salvataggio con le pinne.

In piscina, messa in pratica di tutte le nozioni tecniche didattiche esplicitate a livello teorico

EDUCAZIONE CIVICA

Modulo di educazione civica: "Il Fair Play nello sport e nella vita"

Roma, 10/06/2024

Prof.ssa Fulvia di Tullio