

Programma anno scolastico **2022/2023**

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: **TOMMASO GIORGETTI**

Classe: **1 CSP**

**CONOSCERE IL MOVIMENTO:**

L'Apprendimento Motorio

Movimento Volontario, Riflesso e Automatizzato

**SISTEMA SCHELETRICO:**

Funzioni dello scheletro e morfologia delle ossa

Osteologia e Osteogenesi

Scheletro Assile (Cranio, CV e Gabbia Toracica)

Scheletro Appendicolare (Arto Superiore, Arto Inferiore, Cingolo Pelvico e Scapolare)

Le articolazioni

Le leve e il movimento

La Postura

Dismorfismi e Paramorfismi

**SISTEMA MUSCOLARE:**

Funzione, tipologie, caratteristiche e proprietà del muscolo;

Organizzazione e morfologia del muscolo scheletrico;

Le fibre muscolari: classificazione e caratteristiche;

I tipi di contrazione muscolare;

La componente elastica del muscolo;

**ANATOMIA TOPOGRAFICA:**

Assi anatomici di Riferimento

Piani e movimenti anatomici

Le posizioni fondamentali

Le curvature della CV sul Piano Frontale e Sagittale

**LE CAPACITA' MOTORIE:**

Le capacità e le abilità motorie

Le capacità coordinative generali

Le capacità coordinative speciali

Le capacità condizionali

**TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO:**

Le fasi dell'allenamento con focus sulla fase di attivazione muscolare.

Benefici dell'attività fisica

Norme igieniche e per la sicurezza in Palestra

**SALUTE E BENESSERE:**

- Parte teorica del BLSD e le manovre salvavita

**TESTI E DISPENSE UTILIZZATE:**

- MOVIMENTO CREATIVO - EDIZIONE VERDE - G. D'ANNA

- Dispense e Appunti forniti del Professore

Lucca, 1 giugno 2023

I rappresentanti di classe

Firma docente

Prof. TOMMASO GIORGETTI