



LICEO SCIENTIFICO indirizzo Scienze Applicate

SCIENZE MOTORIE

Classe V LSA sez. A

Anno Scolastico 2021/2022

Prof. ANDREA FORGIONE

PROGRAMMA

- Lo sviluppo funzionale del movimento;
- Le diverse forme di movimento;
- Schemi motori: apprendimento motorio;
- La percezione ed il controllo motorio;
- Il sistema nervoso;
- Apparato locomotore;
- Apparato cardiocircolatorio;
- Apparato digerente;
- Apparato riproduttivo;
- Sistema nervoso
- Sistema simpatico e parasimpatico
- La giusta alimentazione ai fini dell'allenamento;
- Attività fisica per il benessere mentale
- L'allenamento sportivo: definizione, obiettivi e dinamica di allenamento;
- Caratteristiche del carico allenante, il recupero e la rigenerazione;
- Il sovrallenamento: caratteristiche generali ed esempi pratici;
- L'allenamento sportivo: in funzione dell'età, i tempi di allenamento e la seduta di allenamento;
- Stile di vita dei lavoratori
- Il riscaldamento pre allenamento: importanza, obiettivi ed effetti;
- I vari tipi di riscaldamento;



- L'allenamento sportivo: differenze fisiologiche tra uomo e donna;
- Ginnastica pre e post parto;
- La postura
- La contrazione muscolare
- Le Olimpiadi, le Paralimpiadi, Special Olympics
- Lo sport come professione
- La piramide dell'attività fisica
- La sedentarietà
- Rapporto tecnologia e sport
- Salute e benessere
- Capacità e abilità motorie
- Fair Play: regole principali
- Lo sport come democrazia
- La match analysis
- La var
- Paramorfismi e dismorfismi
- Il doping
- La corruzione nello sport
- Educazione alla salute
- Movimento Balilla

Pratica

- Potenziamento fisiologico delle qualità motorie delle capacità condizionali;
- Progressione piccolo e grande attrezzo autoprodotta;
- Esercizi di tonificazione, mobilizzazione e coordinazione;
- Sport di squadra: fondamenti tecnici, arbitraggio tattica;
- Esercizi a corpo libero e con attrezzi con particolare attenzione ad un'esecuzione fisiologicamente corretta;