



PROGRAMMA: Scienze Motorie

Classe V LSA

A.S. 2022-2023

Docente: Prof. Andrea Forgione

- 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;
- La giusta alimentazione ai fini dell'allenamento;
- 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;
- Il riscaldamento pre allenamento: importanza, obiettivi ed effetti;
- I vari tipi di riscaldamento;
- L'allenamento sportivo: differenze fisiologiche tra uomo e donna;



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;