

**IIS P. ALDI Grosseto**

**Programma svolto Scienze Motorie e Sportive**

**Classe 4D LS a.s. 2021/2022**

**La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità**

**motorie ed espressive:**

-Piani e assi di riferimento.

-Classificazione dei movimenti.

-Il riscaldamento: aspetti teorici e pratici.

Ripasso delle capacità condizionali: Forza, Resistenza, Velocità e Mobilità articolare.

Descrizione teorica e approccio pratico.

Ripasso Sistema nervoso: Il neurone; il potenziale d'azione; sistema nervoso centrale; sistema nervoso periferico;

La contrazione muscolare: ripasso delle tipologie di tessuto muscolare; l'unità motoria l'organizzazione del sarcomero; actina e miosina; ruolo del Ca; Troponina e Tropomiosina;

-Ripasso del sistema muscolare: l'organizzazione del sistema muscolare; il muscolo scheletrico; le fibre muscolari; l'organizzazione del sarcomero; introduzione della contrazione muscolare.

Tipologie di fibre muscolari e regimi di contrazione muscolari.

Biomeccanica muscolare: elevatore della scapola, trapezio, sternocleidomastoideo, deltoide, gran dorsale, gran pettorale, piccolo pettorale, Sovraspinato, sottospinato, piccolo rotondo, sottoscapolare e bicipite brachiale, Bicipite brachiale, tricipite brachiale, retto dell'addome, obliquo esterno, obliquo interno, trasverso, psoas iliaco, quadrato dei lombi, 1°- 2°- 3° adduttore, tensore della fascia lata, piriforme, grande medio e piccolo gluteo, quadricipite femorale, sartorio, bicipite femorale, semitendinoso, semimembranoso, gastrocnemio, soleo, tibiale anteriore, peronei.

**Lo sport, le regole ed il Fair Play:**

Calcio, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano:

Riscaldamento specifico per disciplina; fondamentali tecnici; fondamentali tattici; Riflessioni sul Fair Play.

**Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:**

-Walking Fitness: gruppi di cammino; riflessioni sui benefici delle camminate in ambiente naturale.

**Prevenzione, salute e benessere:**

Doping e dipendenze: Visione film "Tornare a vincere"; dibattito finale.

Grosseto, 10/06/2022

Il Docente

*Paolo Simonetti*