

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024/2025

DOCENTE Luca Gorietti

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

CLASSE 2A

Libro di testo: *PIÙ MOVIMENTO SLIM*. Autori: G.Fiorini, S.Bocchi, S. Coretti. Codice: 9788839303301

Parte teorica

1. **Modulo 1. Classificazione dei movimenti.** Individuare assi e piani del corpo attorno ai quali vengono realizzati i principali movimenti. Riconoscere le parti del corpo nei suoi segmenti. Conoscere i movimenti monoarticolari distinguendoli fra loro.
Movimenti del piede
Movimenti della mano
2. **Modulo 2. Le capacità motorie.** Individuare le funzioni sostengono i movimenti, le basi per apprenderne di nuovi, al fine di identificare i principi per rendere più efficace l'allenamento.
I tipi di movimento
Apprendimento e controllo motorio
Le informazioni sensoriali
Sistema percettivo, elaborativo, effettore
Sistema di controllo
Classificazione della capacità motorie
Capacità coordinative generali e speciali
Capacità condizionali
La flessibilità

Parte pratica

1. **La resistenza.** Sviluppare un' adeguata capacità di resistenza aerobica, trasferimento di questa verso discipline sportive.
2. **Capacità coordinative.** Sviluppare le capacità coordinative, in particolare ritmo, equilibrio e rapidità.
3. **La flessibilità.** Incrementare la personale capacità di realizzare movimenti con un ampio range articolare. Comprendere le principali metodologie per il rilassamento delle fibre muscolari
4. **Regole e tecniche degli sport di squadra.** Conoscere e applicare le principali regole dello sport di squadre pallavolo.
5. **Schemi motori.** Rafforzare le capacità già sviluppate e saperle applicare nella situazione.
6. **Capacità motorie.** Acquisire di nuove capacità motorie funzionali all'armonico sviluppo dell'individuo

Educazione civica

Discriminazione e sport. *Concetti di uguaglianza e discriminazione di genere, razziali e territoriali espresse nella Carta Olimpica.*

Roma lì 06/06/2025

Il docente
(Prof. Gorietti Luca)