



PROGRAMMA TEORICO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

TRIENNIO: CLASSI TERZE

1.LE CAPACITÀ MOTORIE

1.1 Introduzione: definizione

1.2 Terminologia: differenza tra *capacità* e *abilità motorie*

1.3 Classificazione

1.4 Le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza, (mobilità articolare)

1.5 Le capacità coordinative:

1.5.1 Generali: apprendimento, controllo e adattamento motorio

1.5.2 Speciali: accoppiamento/combinazione, differenziazione cinestetica, orientamento spazio-temporale, ritmo, reazione semplice e complessa, trasformazione, equilibrio

1.6 Principi generali: come sviluppare le capacità motorie

2.LA MOBILITÀ ARTICOLARE

2.1 Introduzione: definizione

2.2 Terminologia: differenza tra mobilità articolare ed elasticità muscolare

Approfondimento: il liquido sinoviale

2.3 Fattori che la determinano: fattori genetici, età, sesso, stile di vita, ambientali

2.4 Tipologie:

2.4.1 Mobilità articolare dinamica attiva: metodo balistico

2.4.2 Mobilità articolare statica attiva: lo stretching

2.4.3 Mobilità articolare passiva

2.5 L'importanza della mobilità articolare: miglioramenti tecnici, prevenzione degli infortuni

2.6 Metodi di allenamento: allungamento attivo, allungamento passivo, stretching

Approfondimento: l'ipermobilità articolare - diagnosi e scala di Beighton

Approfondimento: la sindrome di Ehlers-Danlos

3.IL SISTEMA SCHELETRICO

3.1 Introduzione: le funzioni del sistema scheletrico

3.2 I tipi di ossa: lunghe, brevi, piatte, irregolari

3.3 I tipi di articolazioni: sinartrosi, anfiartrosi, diartrosi

3.4 Gli annessi articolari: cartilagine articolare, capsula articolare, membrana sinoviale, borse, cuscinetti, menischi, legamenti e tessuto connettivo

3.5 La cartilagine articolare: descrizione e funzione

3.6 Le ossa del corpo umano: tavola anatomica illustrata (ossa principali)

3.7 Le ossa della testa: ossa del cranio e della faccia

3.8 Le ossa del tronco: gabbia toracica e colonna vertebrale

3.9 Le ossa del bacino: ileo, ischio, pube

3.10 Le ossa degli arti superiori: omero, radio, ulna

3.11 Cingolo scapolare: scapola, clavicola

3.12 Le ossa degli arti inferiori: femore, tibia, perone, rotula

Approfondimento: l'articolazione del ginocchio



4. POSTUROLOGIA

4.1 Introduzione: il mal di schiena

4.2 Le cause:

4.2.1 Posture e movimenti scorretti

4.2.2 Stress psicologici

4.2.3 Obesità e sovrappeso

4.3 I sei cardini della prevenzione: informazione, ginnastica rieducativa, uso corretto della colonna, tecniche di rilassamento, alimentazione e stile di vita, consuetudine all'attività motoria

4.4 La colonna vertebrale: analisi approfondita della struttura, l'importanza delle curve fisiologiche

4.5 Le vertebre: analisi approfondita della struttura

4.6 Il disco vertebrale: anello fibroso e nucleo polposo

4.7 La protrusione e l'ernia discale: meccanismi d'insorgenza, differenze

5. SQUAT: TECNICA E DIDATTICA

5.1 Introduzione

5.2 Tecnica: esecuzione corretta per passaggi

5.3 Errori e correzioni: come correggere gli errori principali

Prof. Adriano Steffanini