



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Anno scolastico 2023-2024

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 4^C SCIENTIFICO

DOCENTE: LUCAS SILVA ZANDONATO

PROGRAMMA ANNUALE:

1. IL SISTEMA MUSCOLARE

1.1 Tavola anatomica: principali muscoli superficiali e profondi del corpo umano

1.2 Anatomia funzionale: origine inserzione ed azione dei muscoli ad intervento diretto sulle seguenti articolazioni

1.3 Spalla: trapezio, elevatore della scapola, romboidei, gran dentato, piccolo pettorale, deltoide, sopraspinato, sottospinato, piccolo rotondo, sottoscapolare, gran rotondo, coraco-brachiale, bicipite brachiale, tricipite brachiale, gran dorsale, gran pettorale

1.4 Gomito: bicipite brachiale, brachiale, brachio-radiale, pronatore rotondo, tricipite brachiale, anconeo, supinatore, pronatore quadrato

1.5 Anca: ileo-psoas, retto femorale, sartorio, tensore della fascia lata, pettineo, adduttore lungo, adduttore breve, gracile, grande gluteo, medio gluteo, piccolo gluteo, semimembranoso, semitendinoso, adduttore grande, capo lungo del bicipite femorale, piriforme, otturatore interno ed esterno,

1.6 Ginocchio: quadricipite (retto femorale, vasto laterale, vasto mediale e vasto intermedio), bicipite femorale, sartorio, semimembranoso, semitendinoso, gracile, popliteo, gastrocnemio

2. LA FORZA

2.1 Definizione: introduzione

2.2 Classificazione della forza:

2.2.1 Generale e speciale

2.2.2 Massima: definizione, il calcolo del massimale, forza assoluta, curiosità

2.2.3 Veloce: forza iniziale e forza esplosiva (esplosiva, esplosiva elastica, esplosiva elastica riflessa)

Approfondimento: la curva forza velocità, la curva di Hill

2.2.4 Resistente: definizione

2.3 La contrazione muscolare: tipologie, regime di contrazione eccentrica, concentrica, isometrica, pliometrica.

3. TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT DI SQUADRA

Analisi dei fondamentali di base, arbitraggio e regolamento degli sport di squadra.

Teoria e tecnica dei fondamentali individuali dei diversi sport proposti: calcio (passaggio, conduzione, tiro, controllo e possesso palla), pallavolo (battuta sicura, battuta sopra la testa, ricezione, palleggio, posizionamento), basket (palleggio, passaggio, tiro, attacco, difesa) pallamano (palleggio, passaggio, tiro, attacco, difesa),

BIBLIOGRAFIA:

“EDUCARE AL MOVIMENTO VOLUME ALLENAMENTO

SALUTE E BENESSERE” di LOVECCHIO N, FIORINI G, CHIESA E, CORETTI S, BOCCHI S

Milano, 7 giugno 2024

Il docente
Prof. SILVA ZANDONATO LUCAS