

**“IIS G. MARCONI”**  
**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

A.S. 2022-2023

CLASSE 3 Alsp  
DOCENTE: PAOLA CENCIARINI

- **Efficienza fisica e Allenamento**

- L'allenamento Sportivo – definizione e concetto
- Fase anabolica e catabolica
- Carico allenante
- Principi e fasi dell'allenamento
- La periodizzazione
- Riscaldamento e defaticamento
- La Supercompensazione

- **Le capacità motorie**

- La coordinazione
- Capacità coordinativa generali
- Apprendimento, controllo adattamento
- Capacità coordinative speciali
- Destrezza fine, combinazione e accoppiamento, orientamento
- Differenziazione spazio-temporale, ritmo, reazione,anticipazione
- Trasformazione, oculo-motoria, equilibrio

- **La Forza**

- Definizione e classificazione
- I regimi di contrazione
- Le esercitazioni
- I metodi di allenamento
- principi dell'allenamento della forza

- **La Velocità**

- Definizione e classificazione
- Le esercitazioni
- I metodi di allenamento
- principi dell'allenamento della velocità

- **La Resistenza**

- Definizione e classificazione
- I fattori della resistenza
- Le esercitazioni
- I metodi di allenamento continui
- I metodi di allenamento interrotti da pause
- Principi e gli effetti dell'allenamento della resistenza

- **La Flessibilità**

- Definizione e classificazione
- La flessibilità attiva
- La flessibilità passiva
- Lo stretching
- I riflessi da stiramento
- Principi e gli effetti dell'allenamento della resistenza

## ● La Prestazione e le sue variabili

- I fattori della prestazione
- Caratteri specifici
- Differenze genetiche
- Allenamento e cuore

## Il Lavoro muscolare

Come lavora il muscolo; allenamento e muscolatura; Ipertrofia muscolare

- La contrazione muscolare
- Ipertrofia ventricolare eccentrica e concentrica
- Diagramma di Hill
- Effetti strutturali e funzionali dell'allenamento
- Legge di Frank-Sterling
- Trasformazione delle fibre muscolari

## SEZIONE FISICO MOTORIA

### 7) Rielaborazione schemi motori di base

Sviluppo delle capacità coordinative; incremento della flessibilità; orientamento spazio/temporale.

- esercitazioni condotte con grandi e piccoli attrezzi, codificati e non codificati; esercizi a corpo libero di controllo tonico e della respirazione; esercizi con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate; esercizi di equilibrio, superamento di ostacoli di diverse altezze a varie distanze.

### 8) Economia del gesto tecnico

Affinamento del gesto motorio e atletico;

- Esercizi propedeutici ai giochi sportivi (palleggi, passaggi, staffette)
- Conoscenza ed esecuzione dei fondamentali tecnici dei giochi di squadra.

L'Insegnante

*Paola Cenciarini*