

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Fisiologia dello sport e aspetti tecnici della disciplina**

**- Sistema muscolare**

- *Struttura e organizzazione del muscolo scheletrico*
- *Origine e inserzione; forme muscolari; m. agonista e antagonista; azione principale e secondaria di un muscolo; tipi di fibre e discipline sportive*
- *Fibra muscolare; sarcomero*
- *Contrazione muscolare e regimi di contrazione (dinamica e statica)*
- *Nomenclatura anatomica*

**- Chinesiologia**

- *Muscoli e movimento (muscoli degli arti sup. e inf e del tronco)*

**Attività motoria**

- **"Potenziamento fisiologico"**
  - 1 *Corsa e variazioni della corsa, esercizi di tecnica di corsa*
  - 2 *Variazioni di ritmo*
- **"Sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali" anche con l'utilizzo di un piccolo attrezzo: la fune**
  - 1 *Capacità di accoppiamento e combinazione*
  - 2 *Capacità di ritmo*
  - 3 *Capacità di reazione e velocità*
  - 4 *Test (velocità di esecuzione)*
- **- Giochi sportivi**
  - 1 *Basket: fondamentali individuali (palleggio, arresto, passaggio, tiro, terzo tempo); regole e gioco*
  - 2 *Pallavolo: gioco e regolamento*

**Libro di testo:** Fiorini - Coretti – Bocchi, "In movimento", Marietti scuola

**Educazione civica**

- **"Educazione alla sicurezza e alla prevenzione"**
  - 1 *Incidenti domestici e prevenzione*
  - 2 *La sicurezza a scuola e in palestra*
  - 3 *Circolare sicuri:*
    - *A piedi nel traffico*
    - *In bici*
    - *Sul ciclomotore*