

PROGRAMMA SVOLTO  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
ANNO SCOLASTICO 2021/2022  
Prof. ssa OROLOGI DANIELA  
Classi TRIENNIO 4P

e

**INDICAZIONI METODOLOGICHE**

- Applicare il programma in relazione all'ambiente, alle attrezzature ed alle strutture a disposizione
- Rendere l'allievo, con le sue esigenze psico-fisiche, protagonista del processo educativo che tenga conto della sua personalità e della sua evoluzione
- Successione di sforzi e carichi progressiva
- Rendere le attività partecipative in prima persona
- Colmare le lacune
- Agonismo come partecipazione attraverso le capacità motorie individuali e superamento dei propri limiti
- Lezioni pratiche, lezioni teoriche, esercitazioni individuali, di coppia, di gruppo teorico-pratiche

**MODULI TRIMESTRALI**

La classe si è divisa in 2 gruppi:

- Corso per il conseguimento del Brevetto Assistente bagnanti con Mestri FIN e insegnante
- Modulo Postura & Emozioni con l'insegnante

**BREVETTO ASSISTENTE BAGNANTI**

**Nozioni di anatomia e fisiologia di:**

- apparato respiratorio e circolatorio
- apparato muscolo-scheletrico
- sangue
- orecchio

Lo stato di coscienza.

Ferite ed emorragie.

Lussazioni. Fratture. Ustioni.

Termoregolazione:

- colpo di sole
- colpo di calore
- assideramento
- congelamento

Meteorologia:

- atmosfera, densità, pressione, temperatura, umidità
- circolazione dell'aria e formazione delle nubi
- Vento, onde, maree e precipitazioni
- rosa dei venti ( con precisazioni sulla costa adriatica)

## POSTURA & EMOZIONI Diaframma - Motore della respirazione e Core Stability

- ANATOMIA DEL DIAFRAMMA: Anatomia, Rapporti e Movimento
  - IL NERVO VAGO - Anatomia, Sistema Nervoso Simpatico e Parasimpatico, Rapporti e
  - MECCANICA RESPIRATORIA - Muscoli respiratori principali e secondari, Respirazione forzata, Respirazione scapolare - Respirazione nucale - Blocco inspiratorio  
Superprotezione della lordosi lombare
  - DIAFRAMMA SUL PIANO EMOZIONALE : Collegamenti anatomici, Diaframma bloccato, Cause nervose, Cause metaboliche, Cause meccaniche e Sintomi (come accorgersi che il diaframma è bloccato)
  - ALLENARE IL DIAFRAMMA: Colonna lombare, psoas e quadrato deo lombi - Postura spalle e tratto cervicale
  - ANTEROVERSIONE E RETROVERSIONE DEL BACINO: cenni anatomici sulla colonna vertebrale, Movimenti dell'articolazione sacro iliaca:
    - nutazione: la base del sacro si sposta in basso e in avanti, mentre l'apice si sposta indietro. Lo stretto superiore del bacino diminuisce di diametro, lo stretto inferiore aumenta la sua ampiezza. L'antiversione del bacino si accompagna al movimento di nutazione del sacro;
    - contronutazione: la base del sacro si sposta in alto e indietro, mentre l'apice si sposta in avanti e in basso. Lo stretto superiore del bacino aumenta di diametro, lo stretto inferiore diminuisce la sua ampiezza. La retroversione del bacino si accompagna al movimento di contronutazione del sacro.
- Significato di anteroversione e retroversione, Equilibri sul piano sagittale e muscoli responsabili dell'antiversione e della retroversione, SIPS e SIAS e ombelico.
- CORE STABILITY: Significato, sistema di stabilizzazione e Sistema dinamico (in particolare Muscoli dell'addome, Ileo-psoas,, Quadrato dei lombi, Grande gluteo), Correlazioni di Core e Diaframma, Piriforme, Multifido, Pavimento pelvico

### Esercizi per il Diaframma:

LEZIONE 1- IMPARARE AD UTILIZZARE IL DIAFRAMMA: respirazione diaframmatica/toracica, respiro a meno range, automassaggio del diaframma, detensione dei pilastri diaframmatici, detensione tramite lavoro paradossale del diaframma, migliorare la situazione posturale, posizione laterale e desensibilizzazione dello stomaco, allungamento dello psoas

LEZIONE 2 - ESERCIZI PER LA DORSALGIA: respirazione diaframmatica, respirare con il torace, ridotta mobilità di spalle. ESERCIZI PER L'ILEO-PSOAS: anatomia dei due muscoli Ileo e Psoas, cause ed effetti di una eccessiva contrazione dell'ileo-psoas, allungamento dello psoas in affondo, rinforzo del CORE e stabilizzazione lombare, rinforzo del CORE e tenuta addominale profonda. RELAX DEL COLLO: esercizio al muro, forma roller.

LEZIONE 3- ESERCIZI GLUTEI E PSOAS : anatomia dei muscoli glutei, il ponte, ponte e muscoli estensori, rinforzo e mobilità attiva, allungamento del retto femorale sul fianco

LEZIONE 4 - ESERCIZI DI ANTEROVERSIONE E RETROVERSIONE: da supini a gambe flesse e tese, da seduti, da in piedi, differenza tra anteroversione e retroversione. Esercizio dell'orologio.

LEZIONE 5 - CORE STABILITY - ESERCIZI DI CONSAPEVOLEZZA e STABILIZZAZIONE: attivazione del m. trasverso dell'addome, attivazione dei muscoli obliquo interno ed esterno, contrazione del pavimento pelvico, contrazione del m. multifido, esercizio del cobra, esercizio cobra-cane.

LEZIONE 6 - CORE STABILITY - ESERCIZI DINAMICI E DI MOVIMENTO: Basic: regole base, significato di corpo quadrato, Basic a 3 appoggi; Cardio Planks: Concetto di verticalità in movimento, rispetto degli

LEZIONI SUCCESSIVE - LAVORO AUTONOMO A PICCOLI GRUPPI - Sistemare i concetti e rete una mini lezione per la parte della classe assente (Corso Assistente Bagnanti) dandogli una connotazione personale ma chiara.

## **MODULI DEL PENTAMESTRE**

- **SPORT DI COMBATTIMENTO: MODULO JUDO** Tecnica di base, forme di contatto e presa(kumi kata), cadute (Ukemi) e concetto di caduta, concetti di fisica e biomeccanica applicati al Judo, judo per diversamente abili, esercizi funzionali. Sarà richiesta una valutazione pratica e forse un elaborato VALIDO ANCHE COME EDUCAZIONE CIVICA.
- **MODULO NUTRIZIONE: MODULO INTRODUTTIVO AL V ANNO**
- **LA SCIENZA DELLA NUTRIZIONE A LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO (VALIDO ANCHE COME EDUCAZIONE CIVICA)**
- OBIETTIVI E FINALITA': Trasmettere i concetti base della nutrizione sportiva e preventiva dei disturbi alimentari, essere in grado di capire l'alimentazione consapevolmente sia nella quotidianità che nello sport.
- Le lezioni svolte sono state ridotte da 4 a 2 quindi la relazione finale non è stata richiesta.
- LEZIONE 1 - Concetto di caloria, i macronutrienti, l'importanza dell'acqua, l'alcool, gli antiossidanti.
- LEZIONE 2 - I metabolismi e la nutrizione sportiva. - Scegliere consapevolmente: i colori e le stagioni, leggere le etichette, i valori nutrizionali
- 

## **TEORIA**

- APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO: Anatomia delle ossa e dei muscoli, caratteristiche, proprietà.
- LA CONTRAZIONE MUSCOLARE
- DOMS (indolenzimento muscolare ad insorgenza tardiva ) cause e miti, DOMS e allenamento
- IL RACHIDE: anatomia, funzionamento.
- 

Particolare attenzione dedicata alla terminologia specifica di movimenti, atteggiamenti, posture, abitudini.

Prof.ssa Orologi Daniela

---

RAPPRESENTANTI DI CLASSE

---