

# ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "CARLO PIAGGIA"

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 2BLS

A.S. 2025/2026

Prof.ssa Lisa Tripalo

---

### 1° PERIODO:

#### IL SISTEMA MUSCOLARE

- Funzioni del sistema muscolare
- Tipi di muscolo
- Proprietà del muscolo
- Organizzazione del muscolo scheletrico
- Muscoli antagonisti, agonisti e sinergici
- Meccanismo di contrazione (tipi di fibre e tipi di contrazione)
- Componente elastica del muscolo e ciclo stiramento-accorciamento
- Graduazione forza: reclutamento spaziale e reclutamento temporale

#### I PRINCIPALI MUSCOLI SCHELETRICI (origine, inserzione, azione, come si allena)

- Muscoli dell'arto inferiore - bacino (grande gluteo, medio gluteo, piccolo gluteo)
- Muscoli dell'arto inferiore - coscia (quadricipite, sartorio, grande adduttore, adduttore lungo, adduttore breve, pettineo, gracile, tensore della fascia lata, ischiocrurali)
- Muscoli dell'arto inferiore - gamba (tibiale anteriore, tricipite della sura, peroniero lungo, peroniero breve)

#### IL MOVIMENTO

- Definizione e classificazione
- Movimento riflesso, movimento volontario, movimento automatizzato
- Apprendimento motorio: le fasi dell'apprendimento motorio, le modalità di apprendimento
- Realizzazione del movimento: sistema percettivo, sistema elaborativo, sistema effettore, sistema di controllo

### 2° PERIODO:

#### IL MOVIMENTO OLIMPICO

- Olimpiadi antiche: l'era olimpica, la tregua sacra, l'apertura dei giochi, le competizioni e i valori olimpici
- Prime competizioni internazionali
- Olimpiadi moderne: la rinascita, le prime importanti edizioni (Atene 1896, Londra 1908), l'evoluzione dell'inclusione femminile, il programma olimpico e i simboli delle olimpiadi
- Governance: Comitati Olimpici (C.I.O. e C.O.N.I.), Federazioni Sportive (F.I. e F.S.N.) e Carta Olimpica
- Paralimpiadi: storia e organizzazione
- Olimpismo: i valori olimpici e la loro evoluzione

#### IL SISTEMA SCHELETRICO E LE ARTICOLAZIONI

- Funzioni del sistema scheletrico
- Morfologia generale delle ossa e classificazione
- Suddivisione dello scheletro (scheletro assile e scheletro appendicolare)

- Descrizione e nomenclatura delle ossa: cassa toracica, colonna vertebrale, arto superiore, arto inferiore, bacino e cingolo scapolare
- Funzione e classificazione delle articolazioni
- Movimenti articolari e leve

## LA POSTURA

- Definizione
- Le posture corrette
- Analisi posturale per osservazione sui tre piani (sagittale, frontale e trasversale)
- Vizi del portamento: paramorfismi e dismorfismi
- Paramorfismi: atteggiamento rilassato, atteggiamento lordotico, atteggiamento cifotico, atteggiamento scoliotico
- Dismorfismi: ipercifosi, iperlordosi, scoliosi, dismorfismi delle ginocchia, dismorfismi del piede
- Catene miofasciali: generalità
- Chinesiterapia per la postura

Viareggio, 29-05-2026

Firma docente

Firma alunni