

LICEO STATALE "SERPIERI" - RIMINI

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ANNO SCOLASTICO 2023/2024

Prof. ssa Orologi Daniela

Classe 4P Scientifico Sportivo

BREVETTO ASSISTENTE BAGNANTI Solo una parte della classe partecipa al Corso ma vi sono lezioni teoriche alle quali devono partecipare tutti. Di seguito sono riportate solo le parti in comune richieste.

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'anterversione 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'ileopsoas, 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 ANTIVERSIONE 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**
- **MODULO DI EDUCAZIONE CIVICA : SCIENZA DELLA NUTRIZIONE A LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO**

- **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.
- Introduzione alla Nutrizione. Agenda 2030. LARN.
- Concetto di caloria, i macronutrienti, l'importanza dell'acqua, l'alcool, gli antiossidanti.
- I metabolismi e la nutrizione sportiva.
- Scegliere consapevolmente: i colori e le stagioni, leggere le etichette, i valori nutrizionali
- Sarà richiesta una relazione di ogni lezione o una relazione finale.

- **MODULO DI KAYAK: 3 lezioni di cui una in palestra e 2 in sede.** Sport individuale e a coppie con pagaia. Differenze tra Canoa e Kayak. Concetti di biomeccanica. Concetto di ballance ed equilibrio. I benefici fisici e psicologici del pagaiare.

TEORIA

- APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO: Anatomia delle ossa e dei muscoli, caratteristiche, proprietà.
 - TRAUMI MUSCOLARI SPORTIVI (Traumi diretti e indiretti, classificazione degli infortuni muscolari, principi cause di infortunio(intrinseche ed estrinseche), Lesioni muscolari ,Lesioni traumatiche dei tendini, Tendinopatie (es: epicondilite, epitrocleite, pubalgia...), patologie del ginocchio(Morbo di Osgood - Schlatter ,Tendinite del tendine rotuleo,Tendinite del tendine quadricipitale)
 - DOMS (indolenzimento muscolare ad insorgenza tardiva) cause e miti, DOMS e allenamento
 - IL RACHIDE: anatomia, funzionamento, patologie sportive correlate
- Particolare attenzione dedicata alla terminologia specifica di movimenti, atteggiamenti, posture, attitudini.

Rappresentanti di classe

Prof.ssa Orologi Daniela
