

PROGRAMMA SVOLTO

Scienze Motorie e Sportive

Teoria (sistema scheletrico e articolare):

- La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa
- Lo scheletro assile: la testa, la cassa toracica e la colonna vertebrale
- Lo scheletro appendicolare: l'arto inferiore e l'arto superiore
- Le articolazioni
- La schiena e l'importanza della postura
- I paramorfismi e i dimorfismi

Teoria (sistema muscolare e contrazione muscolare):

- L'organizzazione del sistema muscolare
- Il muscolo scheletrico
- Le fibre muscolari
- La graduazione e il lavoro muscolare della forza

Teoria (salute, benessere, sicurezza e prevenzione):

- Concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e forme di prevenzione (in palestra, negli spazi esterni e a scuola) *
- Principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale e altrui (in palestra, negli spazi esterni e a scuola) *
- Alimenti e nutrienti
- Fabbisogno energetico
- Fabbisogno plastico e rigenerativo
- Fabbisogno bioregolatore
- Fabbisogno idrico
- Metabolismo energetico
- Composizione corporea
- Dieta equilibrata *
- Alimentazione e sport *

* *Modulo trasversale per l'Educazione Civica* (2h svolte nel primo quadrimestre – attività teoriche svolte con il libro di testo e dispense)

Teoria-Pratica (lo sport, le regole e il Fair Play):

- Pallavolo (conoscenza e acquisizione dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - arbitraggio)
- Basket (conoscenza e acquisizione dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - arbitraggio)
- Calcio (conoscenza e acquisizione dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - arbitraggio)
- Calcio a 5 e a 7 (conoscenza e acquisizione dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - arbitraggio)
- Tennis (conoscenza e acquisizione dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - arbitraggio)
- Atletica leggera (miglioramento e perfezionamento della tecnica di corsa – 100 mt – 1000 mt – staffetta 4x100 - getto del peso – salto in lungo – conoscenza e acquisizione dei regolamenti delle varie discipline – giudici di gara)

Teoria-Pratica (*percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive*):

Esercitazioni pratiche per:

- Conoscenza, padronanza e rispetto del corpo
- Conoscenza degli equilibri posturali
- Attività a carico naturale
- Attività di opposizione e resistenza
- Attività di resistenza per il controllo segmentario
- Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo
- Padronanza degli schemi motori di base.
- Sviluppo delle qualità motorie

Data 10/06/2023

Docente IRENE MONACI