

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2020/2021
CLASSE 3^AC
Docente: Prastani Stefania

Lezioni teoriche

Il corpo e il movimento

Il riscaldamento. Nomenclatura ginnastica delle parti del corpo umano. L'organizzazione del corpo nello spazio: i piani frontale, sagittale, trasversale. Atteggiamenti e posizioni. Le prese. Il baricentro. Le attitudini. Piccoli e grandi attrezzi. I movimenti ginnastici fondamentali. Classificazione dei movimenti e degli esercizi: semplici, composti, combinati.

L'apparato locomotore: componenti attive, passive e funzionali. L'Apparato scheletrico: Tipologia e costituzione delle ossa; L'accrescimento osseo; Le ossa dello scheletro assile e appendicolare. L'apparato articolare: Classificazione delle articolazioni; Struttura e funzionamento delle principali articolazioni mobili. Il Sistema muscolare: Le proprietà e tipologie del tessuto muscolare. I muscoli scheletrici e la meccanica della contrazione. Muscoli principali e loro funzioni.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Disposizioni anti-Covid ed ergonomia scolastica.

Le regole per affrontare con serenità le ore di scienze motorie.

Igiene e regole di comportamento in palestra e negli spogliatoi.

Gli effetti del movimento sul benessere psicofisico.

Traumatologia sportiva: I traumi delle ossa e delle articolazioni: distorsione, lussazione, frattura.

Nozioni di primo soccorso.

Paramorfismi e dismorfismi.

Gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio: adattamenti della circolazione e rilevazione del battito cardiaco.

I Disturbi del comportamento alimentare.

Giochi sportivi di squadra con la palla

La Pallavolo: caratteristiche e scopo del gioco. Le regole principali per giocare e arbitrare. I fondamentali individuali: battuta; bagher; palleggio; schiacciata; muro; pallonetto. Ruoli e posizioni dei giocatori. Tattiche di squadra in ricezione, in difesa, in attacco.

I valori dello Sport

Il Fair play.

Enti territoriali e organismi sportivi.

Lezioni pratiche

Capacità condizionali e coordinative

Potenziamento delle funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria mediante attività in regime aerobico e anaerobico: camminata veloce, corsa lenta a velocità costante, esercizi in circuit training per la resistenza. Rilevazione del battito cardiaco. Potenziamento muscolare generale e localizzato sui diversi distretti muscolari a carico naturale: esercizi a corpo libero, circuiti motori. Rilevazione della forza esplosiva degli arti inferiori: Sargent test; Salto in lungo da fermo. Esercizi preatletici e andature per la corsa. Corsa con variazioni di velocità. Corsa con varie partenze. Corsa veloce (30m). Esercizi a corpo libero composti e combinati, andature coordinative, percorsi motori finalizzati all'incremento e alla stabilizzazione delle capacità di: combinazione e accoppiamento, orientamento spazio-temporale, ritmo, destrezza, coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, equilibrio, reazione. Esercizi di mobilità articolare. Stretching.

Giochi sportivi (solo ultime settimane)

Calcio; Badminton.

Catania 31/05/2021

Prof.ssa
Stefania Prastani