



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

| | |
|-------------------------|--|
| ANNO SCOLASTICO: | 2020/2021 |
| CLASSE: | 3BS |
| DISCIPLINA: | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| DOCENTE: | MARTINI ELENA |
| TESTO IN USO: | Zocca Edo, Sbragi Antonella, COMPETENZE MOTORIE, Ed. D'Anna |

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Presupposti anatomici e fisiologici del corpo umano

- *La terminologia nelle scienze motorie:*
 - Segmenti corporei
 - Atteggiamenti
 - Assi e piani
 - Posizioni fondamentali
 - Movimenti fondamentali
- *L'apparato locomotore*
 - Ossa
 - Muscoli
 - Articolazioni

Principali metodologie di allenamento

- *L'allenamento sportivo: come migliorare le proprie prestazioni*
 - Cos'è una seduta di allenamento
 - Com'è strutturata una seduta di allenamento
 - Azioni ed effetti dell'allenamento sull'organismo
 - Caratteristiche dell'allenamento

Elementi di tecnica e tattica degli sport

- *Le grandi strutture sportive in Italia: stadi, palazzetti, impianti natatori, piste di atletica, ecc. (Educazione Civica)*
- *Sport individuale: il tennis*
 - Caratteristiche e regole
 - Contesto
 - Aspetti funzionali e relazionali
- *Sport individuale: il badminton*
 - Caratteristiche e regole
 - Contesto
 - Aspetti funzionali e relazionali
- *Sport di squadra: la pallacanestro*
 - Caratteristiche e regole
 - Contesto
 - Aspetti funzionali e relazionali
- *I Giochi Olimpici*
 - Nascita e rinascita
 - Simboli Olimpici



- CIO
- Interferenze con la politica e le guerre
- Olimpiadi invernali
- Discipline olimpiche
- Premi
- Paralimpiadi

Educazione alimentare: la corretta alimentazione correlata alla forma fisica

- *Le basi di un'alimentazione sana*
- *I principi nutritivi*
 - Carboidrati
 - Lipidi
 - Proteine
 - Vitamine e minerali
- *Le dosi giornaliere raccomandate e il calcolo delle calorie*
- *Le regole per una corretta alimentazione*
 - Caratteri di un'alimentazione sana
 - Colazione e spuntini
 - Idratazione
- *Alimentazione e forma fisica*
 - Metabolismo basale
 - Indice di massa corporea
 - Obesità
- *Alimentazione nella pratica motoria e sportiva*
 - Alimenti
 - Piramide alimentare e piramide del movimento
 - Alimentazione giornaliera del praticante sportivo
 - Integratori nutrizionali
 - Disturbi del comportamento alimentare e attività fisica
 - Esempi di proposte nutrizionali

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- *Norme igieniche nella pratica sportiva*
- *Postura e squilibri posturali*
 - Concetto di postura
 - Sindrome "Text Neck"
 - Squilibri posturali: paramorfismi e dismorfismi
- *Alterazioni e traumi*
 - Apparato locomotore
 - Apparato cardiocircolatorio
 - Sistema nervoso
 - Pelle
- *Prevenzione e sicurezza*
 - Incidenti domestici
 - Sicurezza a scuola
 - Primo soccorso (accenni)

Le attività motorie in ambiente naturale: attività motoria pratica

- *Caratteristiche generali*
- *Attività aerobica in ambiente naturale (nel rispetto delle vigenti norme di distanziamento e con l'utilizzo dei dispositivi di sicurezza individuali)*
- *Esercizi individuali di ricondizionamento motorio e di potenziamento generale a circuito con piccoli attrezzi e/o attrezzi di fortuna.*



Visione di films a carattere sportivo inerenti agli argomenti svolti e discussione dei temi trattati con riflessioni personali.

Il Docente

Elena Martini

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)