



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2020/2021
CLASSE:	4BS
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*
 - Definizione di allenamento
 - Azioni ed effetti dell'allenamento sull'organismo
 - Supercompensazione
 - Caratteristiche dell'allenamento
 - Programmazione di una stagione sportiva
 - Cos'è una seduta di allenamento
 - Com'è strutturata una seduta di allenamento

Elementi di tecnica e tattica degli sport

- Organizzazione di una società sportiva di alto livello (Educazione Civica)
- *Sport individuale: l'atletica*
 - Caratteristiche e regole
 - Contesto
 - Aspetti funzionali e relazionali
- *Sport di squadra: il rugby*
 - 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

La salute come mezzo di benessere

- *Muoversi per stare in forma*
 - Concetto di salute
 - Cos'è l'attività fisica e le sue definizioni
 - Quanta e quale attività fisica svolgere
 - Attività fisica nelle varie fasce d'età (bambini e adolescenti, adulti, anziani)
 - Effetti dell'attività motoria sugli organi e apparati corporei
 - Esempi di attività fisiche
 - Attività motoria e disabilità

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)