

Scienze motorie

2 LIQ 2020/2021

Docente: Sodini Damiano

Libro di testo: "Movimento Creativo" (E.Zocca, A.Sbragi, M.Gulisano, P.Manetti, M.Marella)

Strumenti digitali proposti:

In conformità alle necessità della didattica a distanza, come strumento digitale è stato utilizzato microsoft teams per lo svolgimento delle lezioni, per l'effettuazione di test teorici e interrogazioni valutative oltre che per la consegna di compiti fatti a casa.

- 1) Sistema cardiocircolatorio (DAD)
 - a) I vasi sanguigni
 - b) Il cuore
 - c) La grande circolazione
 - d) I polmoni
 - e) La piccola circolazione
 - f) Le modificazioni a breve e lungo termine dovute all'attività fisica
- 2) Conoscenza e consapevolezza del proprio corpo
 - a) La respirazione
 - b) I muscoli del tronco
 - c) I muscoli degli arti superiori
 - d) I muscoli degli arti inferiori
 - e) La coordinazione dei movimenti attraverso le capacità senso-percettive
 - f) Le destabilizzazioni
- 3) La coordinazione occhio-mano, occhio piede, coordinazione dei movimenti
- 4) Le fasi dell'allenamento
 - a) Il riscaldamento
 - b) La mobilità articolare
 - c) Lo stretching dinamico
 - d) La progressività del carico
 - e) L'allenamento centrale
 - f) Il defaticamento
 - g) Lo stretching analitico attivo e passivo
 - h) Lo stretching globale
- 5) Le tipologie dell'allenamento
 - a) Allenamento isometrico
 - b) Allenamento a circuito
 - c) Allenamento della rapidità
 - d) Allenamento condotto dagli alunni

- 6) L'attività fisica e i suoi benefici (DAD)
 - a) Concetto di attività fisica
 - b) L'esercizio fisico
 - c) L'attività sportiva
 - d) I benefici delle varie attività
 - e) Le problematiche legate alla sedentarietà
- 7) Conoscenza e pratica delle attività sportive (fondamentali tecnici e regole)
 - a) La pallavolo
 - b) La pallacanestro
 - c) Il badminton
 - d) Il dodgeball
 - e) Il fair play
- 8) L'alimentazione e l'attività fisica (insieme alla professoressa di Scienze)
- 9) Consolidamento del carattere, del senso civico, del rispetto nei confronti dei compagni, dei materiali e dell'ambiente. Sviluppo della socialità e della fiducia in sé stessi.

Aurora Cinelli

Becci Lorenzo