

## Scienze motorie

2ALS 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.

Valentinelli  
Felipe