

Scienze motorie

3ALIQ 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. Il sistema locomotore (DAD)
 - a. Le ossa
 - b. I muscoli
 - c. Il movimento
3. 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
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 della forza
 - e. 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.

Linda Giada
Montefusco Nicol