

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 5[^] D afm

A.S.: 2018/19

Docente L. Zanotto

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Resistenza generale: allenamento attraverso variazioni di ritmo e di distanza. Prove cronometrate sui 1000/2000m in pista.

Verifica:

Corsa campestre

test di Cooper

Partecipazione alla fase di istituto di corsa campestre

Miglioramento della mobilità articolare: esercitazioni a corpo libero con particolare attenzione alla tecnica dello stretching.

Percorsi misti e circuiti a stazioni sulle capacità coordinative e/o condizionali.

Miglioramento della forza a corpo libero, con piccoli attrezzi e/o con sovraccarico-pesi

Verifica del percorso

CONOSCENZA E PRATICA DEGLI SPORT DI SQUADRA:

Pallavolo:

miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra

conoscenza e applicazione del regolamento di gioco anche attraverso compiti di arbitraggio e segnapunti

Verifica della tecnica dei fondamentali individuali : palleggio, bagher, battuta, schiacciata e muro

Verifica in situazione di gioco

Partecipazione al torneo interno di pallavolo per classe

Principali regole del gioco

Basket : esercitazioni di tiro, 3 vs 3, torneo d'istituto

Calcio : esercitazioni di gruppo

CONOSCENZA E PRATICA DEGLI SPORT INDIVIDUALI:

Atletica leggera:

Andature di preatletismo generale

velocità: partenza dai blocchi, e 100m

1000m su pista

Verifica relativamente a tecnica, tempi e misure

Badminton:

esercitazioni sui fondamentali

Pattinaggio su ghiaccio : laboratorio al palaghiaccio

Partecipazione al progetto **SPORTIVAMENTE**

Partecipazione al progetto **VIVICITTA' in carcere**

Partecipazione al progetto **GUIDA SICURA**

Presupposti teorici di tutte le attività pratiche svolte

PROGRAMMA TEORICO

Il corpo e la sua funzionalità :

Il sistema scheletrico
La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa
Il rachide
Gli arti
Le articolazioni
Le leve e il movimento

Il sistema muscolare :

L'organizzazione del sistema muscolare
Il muscolo scheletrico
Le fibre muscolari
Il lavoro muscolare
La graduazione della forza

L'energia muscolare:

Il meccanismo di produzione energetica
Le vie di produzione dell'ATP
L'economia dei diversi sistemi energetici

L'apparato cardiocircolatorio

Il cuore
La circolazione sanguigna
Il sangue
Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico

L'apparato respiratorio

Gli organi della respirazione
La respirazione interna ed esterna
La respirazione durante l'esercizio fisico

Il sistema nervoso

La funzione del sistema nervoso
Il sistema nervoso centrale
Il sistema nervoso periferico
Il sistema nervoso e il movimento

Il sistema endocrino

La funzione del sistema endocrino

Gli ormoni e l'allenamento

Capacità condizionali e allenamento

Le capacità condizionali

L'allenamento: la definizione e il concetto di carico allenante

I principi e le fasi dell'allenamento

Il riscaldamento

I mezzi e i momenti dell'allenamento

Salute e benessere

La salute dinamica

L'educazione alla salute

I rischi della sedentarietà

Il movimento come prevenzione

Il movimento della salute

La postura della salute

I paramorfismi

I dimorfismi

L'analisi della postura

La rieducazione posturale: la back school, la postura seduta, la postura della vita quotidiana, la postura sdraiata, come sollevare e spostare i pesi

Alimentazione e nutrizione

I fabbisogni dell'organismo : energetico, plastico, rigenerativo bioregolatore, idrico

I nutrienti

Le calorie

I glucidi: glucosio e glicogeno

I lipidi: semplici e complessi

I protidi : amminoacidi

Le vitamine

I sali minerali

Il metabolismo energetico totale e basale

La composizione corporea : IMC

La dieta equilibrata

La piramide alimentare

L'alimentazione e lo sport

Il sonno

Dormire per rigenerarsi

Il ritmo veglia-sonno

Le fasi del sonno

I disturbi da carenza di sonno

Le dipendenze

L'uso, l'abuso e la dipendenza

I danni del fumo e dell'alcol
Le droghe e i loro effetti
Le dipendenze comportamentali : gioco d'azzardo patologico (GAP), videogiochi e social network
La dismorfia muscolare
Il doping

Sicurezza e prevenzione

Il codice comportamentale
La posizione di sicurezza
La RCP
Come trattare i traumi più comuni

Capacità e abilità espressive

Il linguaggio del corpo
La comunicazione sociale : prossemica

Il fair play

Lo sport: cos'è e che cosa non deve essere
Aspetti trasversali tra competenze sportive e vita quotidiana
Le dieci regole

Evoluzione del concetto di “ legge” e “regola” dalle civiltà antiche a quelle moderne

Cenni storici (i giochi ellenici, le olimpiadi antiche e moderne, la nascita dello SPORT in Inghilterra nel 1800 e suo ruolo sociale)
Genesi dei diritti umani dello sport globale
La legge “ Gentile”
L'attività sportiva disciplinata dall'unione europea

Brescia, 13 maggio 2019

Gli studenti

L'insegnante