

IIS G. MARCONI”
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 2 Alsp
DOCENTE: PAOLA CENCIARINI

A.S. 2022-2023

Mod.1) Il Sistema Muscolare

- il muscolo scheletrico e la meccanica della contrazione;
- dalle fonti energetiche all'energia muscolare;
- meccanismo aerobico e anaerobico (lattacido e alattacido)
- Effetti del movimento sul sistema muscolare;
- Caratteristica delle fibre muscolari
- Tipi di contrazione

Mod.2) Il Sistema Nervoso

- I neuroni
- Il sistema nervoso centrale
- Gli emisferi cerebrali
- Il sistema nervoso periferico
- Il sistema nervoso autonomo
- Attivazione muscolare
- Circuiti di controllo motorio
- Il movimento riflesso

Mod.3) Lo sviluppo psicomotorio

- Schema corporeo
- Apprendimento motorio
- Lateralità
- Consapevolezza spazio – temporale
- Sviluppo psicomotorio nell'età evolutiva
- Adolescenza
- Autostima
- Empatia
- Bullismo - cyberbullismo

Mod.4) L'arte di comunicare

- Gli elementi della comunicazione
- Linguaggio verbale e non verbale
- Comunicazione Sociale e Comportamento comunicativo
- La Postura
- I Gestii
- Lo sguardo e l'espressione del volto
- La Prosemica
- La Musica, il ritmo
- Il Mimo

Mod.5) La buona Alimentazione

- I carburanti dell'organismo
- Le Proteine: architetti del corpo
- I Glucidi o carboidrati: Benzina super
- Le fibre
- I lipidi: riserva di energia
- Le vitamine: architetti di tessuti
- L'acqua: la base della vita
- La piramide alimentare
- IMC e metabolismo
- Il bilancio energetico
- Alimentazione dello Sportivo

Mod.5) EDUCAZIONE CIVICA: Sport e Fair play

- Rispetto delle regole
- Rispetto degli ambienti
- Rispetto dell'avversario

SEZIONE FISICO MOTORIA

7) Rielaborazione schemi motori di base

Sviluppo delle capacità coordinative; incremento della flessibilità; orientamento spazio/temporale.

- esercitazioni condotte con grandi e piccoli attrezzi, codificati e non codificati; esercizi a corpo libero di controllo tonico e della respirazione; esercizi con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate; esercizi di equilibrio, superamento di ostacoli di diverse altezze a varie distanze.

8) Economia del gesto tecnico

Affinamento del gesto motorio e atletico;

- Esercizi propedeutici ai giochi sportivi (palleggi, passaggi, staffette)
- Conoscenza ed esecuzione dei fondamentali tecnici dei giochi di squadra.

L'Insegnante

Paola Cenciarini