

“IIS G. MARCONI”
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 4A Lsp
DOCENTE: PAOLA CENCIARINI

A.S. 2022-2023

Mod.1) Salute e Benessere

La salute dinamica; l'attività fisica.

- Concetto di salute
- Educazione alla salute
- Rischi della sedentarietà
- Movimento come prevenzione

Mod.2) La postura della salute

La schiena e l'importanza della postura; paramorfismi e dismorfismi; l'appoggio del piede nella camminata e nella corsa;

- Il mal di schiena, cause specifiche e non specifiche
- Il back pain e la sindrome Lombare
- I difetti posturali
- Dismorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori
- Ginocchio varo e valgo
- Iperpronazione e ipersupinazione
- La back school

Mod.3) Fitness e salute

I concetti base del fitness; La sindrome ipocinetica e la sindrome metabolica; antropometria e salute;

- Attività fisica per la salute
- La carenza di movimento
- L'indice di massa corporea
- L'indice WHR

Mod.4) Ambiente e Sport

L'Altitudine, La profondità

Muoversi in quota - la carenza di ossigeno - L'acclimatazione - gli adeguamenti organici -effetti dell'ipossia sul sistema nervoso - Allenarsi in quota

Il fascino della profondità - Le percezioni sott'acqua - Pressione e attività subacquea - Le leggi della fisica in acqua - leggi di Boyle-Mariotte e di Charles - Legge di Dalton - Legge di Henry.

L'Ambiente di gioco

- Perché classificare?
- Open e closed skills
- Opposizione e combattimento
- Situazione e precisione
- Sport Combinati: Triathlon e Pentathlon; duathlon e aquathlon; winter triathlon

Mod.5) Muscolo e contrazione

- Struttura del muscolo scheletrico
- Epimisio perimisio ed endomisio
- Fibra muscolare
- Sarcolemma, sarcoplasma, sarcomero
- Unità motoria
- Unità motoria
- Ruolo del calcio

- La contrazione muscolare
- I neurotrasmettitori

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.

EDUCAZIONE CIVICA

- Fair play
- Lealtà e inclusione
- Rispetto per l'avversario e per gli ambienti

L'Insegnante

Paola Cenciarini