

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 1C IT

DOCENTE: ERONIA MARIA MONICA

IL CORPO UMANO

Le parti del corpo

Assi e piani del corpo

Le posizioni del corpo

I movimenti fondamentali

APPARATO LOCOMOTORE:

IL SISTEMA SCHELETRICO

Funzione e morfologia delle ossa

Lo scheletro assili: la testa, la cassa toracica e la colonna vertebrale

Lo scheletro appendicolare: l'arto superiore e l'arto inferiore

Le articolazioni: struttura e funzionamento

IL SISTEMA MUSCOLARE

Organizzazione del sistema muscolare

Il muscolo scheletrico

Le fibre muscolari

La contrazione muscolare

Le vie di produzione dell'ATP

SALUTE E BENESSERE

Concetto di salute

Il movimento come prevenzione

L'importanza della corretta postura

I principali paramorfismi e dimorfismi della colonna
vertebrale

Sana e corretta alimentazione

La piramide alimentare

Gli alimenti nutrienti

Fabbisogno biologico ed energetico

Alimentazione e sport

I principali disturbi alimentari

SCHEMI MOTORI DI BASE

La motricità

Schema corporeo e schemi motori

Abilità e capacità motorie

LA PALLAVOLO

Il campo e le regole del gioco

I fondamentali individuali

Le posizioni e le rotazioni

Le principali infrazioni ed i gesti arbitrali

LA PALLACANESTRO

Il campo e le regole del gioco

I fondamentali individuali con e senza la palla

I ruoli ed i giocatori

Le principali infrazioni ed i gesti arbitrali

GIOCO E SPORT

Definizione di gioco e di sport, analogie e differenze

Fair play

I valori dello sport

L'importanza del rispetto delle regole

IL LINGUAGGIO DEL CORPO

Concetto di comunicazione

Le forme di linguaggio

Principali tecniche di espressione corporea