

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 2A IT

DOCENTE: ERONIA MARIA MONICA

IL MOVIMENTO

Definizione e classificazione

Alla scoperta del movimento umano

Apprendimento e controllo motorio: sistema percettivo ed elaborativo

Le fasi dell'apprendimento motorio

Effetti del movimento sull'apparato locomotore

CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE

Le capacità motorie

Differenza tra capacità ed abilità motoria

Le capacità coordinative

CAPACITA' MOTORIE CONDIZIONALI

Definizione e classificazione

La forza: definizione, classificazione ed i regimi di contrazione

La velocità: definizione, classificazione

La resistenza: definizione, classificazione, i fattori della resistenza

La flessibilità: definizione, classificazione, differenza tra flessibilità attiva e passiva

Le capacità coordinative e condizionali in relazione alle attività sportive

SISTEMA SCHELETRICO

La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa

Le articolazioni

Le leve ed il movimento

APPARATO RESPIRATORIO

La funzione dell'apparato respiratorio

Le vie aeree ed i polmoni

La respirazione

Il diaframma

APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO

Funzione e struttura anatomica dell'apparato cardio-circolatorio

Il muscolo cardiaco

I parametri dell'attività cardiaca

Il sangue: composizione e funzione dell'emoglobina

La circolazione sanguigna: la grande e la piccola circolazione

LA PALLAVOLO

Il campo e le regole del gioco

I ruoli e le rotazioni

Le principali infrazioni ed i gesti arbitrari

SALUTE E PREVENZIONE

Concetto di salute

Il movimento come prevenzione

La ginnastica dolce

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