

# PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 2C 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

Variazioni fisiologiche prodotte dal movimento: il senso di fatica

## 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

**SPORT DI SQUADRA**

Pallacanestro e pallamano

Cenni storici, il campo e le regole del gioco

Fondamentali ed i ruoli principali

Le principali infrazioni

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

Il comportamento comunicativo

Principali tecniche di espressione corporea