

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3A INF

DOCENTE: ERONIA MARIA MONICA

CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE

Le capacità motorie

Differenza tra capacità ed abilità motoria

Le capacità coordinative

Le capacità coordinative speciali

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

IL SISTEMA MUSCOLARE

Organizzazione del sistema muscolare

Il muscolo scheletrico

Le fibre muscolari

La contrazione muscolare

Le vie di produzione dell'ATP

ATLETICA LEGGERA

Storia, le piste e le discipline

Le corse veloci

LE OLIMPIADI: storia, analogie e differenze tra olimpiadi antiche e moderne

Le competizioni delle Olimpiadi antiche e di quelle moderne

Enti ed Organismi sportivi

Sport poco conosciuti(regole)

Regole e gesti arbitrali dei principali sport di squadra

Sport dilettantistico e sport professionistico

Il diritto allo sport

Disuguaglianze di genere

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE

Concetto di salute

Il movimento come prevenzione

Sana e corretta alimentazione

I principali disturbi alimentari

GIOCO, SPORT: definizione

Sport dilettantistico e sport professionistico

Il diritto allo sport

Disuguaglianze di genere

Fair play