

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3D TEL

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

Stretching e il metodo PNF

Le capacità coordinative e condizionali in relazione alle attività sportive

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

ATLETICA LEGGERA

Storia, le piste e le discipline

Le corse veloci

I salti in estensione (salto in lungo)

IL LINGUAGGIO DEL CORPO

Concetto di comunicazione

Le forme di linguaggio

Il comportamento comunicativo

Principali tecniche di espressione corporea

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

Le competizioni delle Olimpiadi antiche e di quelle moderne

Enti ed Organismi sportivi

Fair play

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE

Concetto di salute

Il movimento come prevenzione

Sana e corretta alimentazione

I principali disturbi alimentari

