

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 4E TEL

DOCENTE: ERONIA MARIA MONICA

L'ALLENAMENTO

I principi e le fasi dell'allenamento

Il riscaldamento: obiettivi, effetti e durata

IL SISTEMA MUSCOLARE

Organizzazione del sistema muscolare

Il muscolo scheletrico

Le fibre muscolari

La contrazione muscolare

Le vie di produzione dell'ATP

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

Eco-sport:attività in ambiente naturale, effetti e benefici

Sports in ambiente naturale: Orientiring, trekking ed arrampicata sportiva

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

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

LE DIPENDENZE: definizione e classificazione

Le dipendenze comportamentali e da sostanze

Il doping

Elementi di primo soccorso (epistassi, ferite, fratture e trauma cranico)

La rianimazione e la sequenza BLS

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