

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2020/2021
CLASSE 5^C
Docente: Prastani Stefania

Lezioni pratiche

Capacità condizionali e coordinative

Potenziamento delle funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria mediante attività in regime aerobico e anaerobico: camminata veloce, corsa lenta a velocità costante, esercizi in circuit training per la resistenza. Potenziamento muscolare generale e localizzato sui diversi distretti muscolari a carico naturale: esercizi a corpo libero, circuiti motori. Andature tecniche per la corsa. Esercizi finalizzati al miglioramento della velocità di reazione. Corsa con variazioni di velocità. Corsa veloce. Esercizi di mobilità articolare. Stretching. Esercizi a corpo libero composti e combinati, andature coordinative e percorsi motori finalizzati all'incremento e alla stabilizzazione delle capacità di: combinazione e accoppiamento, orientamento spazio-temporale, ritmo, destrezza, coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, equilibrio, reazione.

Lezioni teoriche

Il corpo e il movimento

Nomenclatura ginnastica delle parti del corpo. L'organizzazione del corpo nello spazio: i piani frontale, sagittale, trasversale. Atteggiamenti e posizioni. I movimenti ginnastici. Classificazione dei movimenti e degli esercizi: semplici, composti, combinati.

L'Apparato scheletrico: Tipologia e costituzione delle ossa. Lo scheletro. Struttura e funzionamento delle articolazioni mobili.

Il Sistema muscolare: Le proprietà del tessuto muscolare. Costituzione dei muscoli scheletrici e meccanica della contrazione. Muscoli principali e loro funzioni. I meccanismi energetici.

Il sistema nervoso: controllo cerebrale e controllo spinale dei movimenti.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Disposizioni anti-Covid ed ergonomia scolastica.

Igiene e regole di comportamento in palestra e negli spogliatoi.

Gli effetti del movimento sul benessere psicofisico.

Traumatologia sportiva: I traumi delle ossa e delle articolazioni: distorsione, lussazione, frattura. I traumi muscolari: crampo, contrattura, stiramento, strappo. Nozioni di primo soccorso.

I Disturbi del comportamento alimentare.

Fisiologia del volo: L'anossia e la respirazione ad alta quota. L'iperventilazione polmonare. Gli effetti delle variazioni di pressione. La decompressione. La tensione e l'affaticamento. La vista e le sensazioni illusorie. Gli effetti dell'alcol e del fumo. Le accelerazioni. L'intossicazione da ossido di carbonio.

I valori dello Sport

Il Fair play.

Viaggio tra le Olimpiadi antiche e le Olimpiadi moderne.

Catania 15/05/2021

Prof.ssa
Stefania Prastani