

<p>A.S. 2019/ 2020</p> <p>PROGRAMMA SVOLTO</p> <p>CLASSE I SEZ. F</p> <p>MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</p> <p>PROF. ANNA CAROTENUTO</p>		
CONTENUTI	Settembre	<ul style="list-style-type: none"> • Salute e benessere:uno stile di vita. • O.M.S. e il nuovo concetto di salute. • Capacità condizionali e coordinative
	Ottobre	<ul style="list-style-type: none"> • Assi e Piani del corpo umano. • Un viaggio attraverso il corpo e le sue capacità. • Conoscenze dei sistemi: osseo,muscolare,articolare, cardio-circolatorio, respiratorio,attraverso il movimento • Lo schema corporeo e l'immagine del sé. • I benefici dell'attività motoria e i rischi dell'ipocinesi. • L'importanza dell'alimentazione in sinergia con il movimento. • Attività sportive di squadra con i relativi fondamentali (fair-play).
	Novembre	<ul style="list-style-type: none"> • Continuazione dei contenuti di ottobre. • Il benessere attraverso "la postura". • La colonna vertebrale:paramorfismi e dismorfismi. • La propriocezione e gli esercizi propriocettivi.. • La respirazione,il diaframma e le tecniche respiratorie. • Il controllo e la consapevolezza del movimento respiratorio- energetico. • Allenamenti in circuito con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi. • Giochi di squadra:la pallavolo.

	Dicembre Gennaio	<ul style="list-style-type: none"> • Continuazione dei contenuti di ottobre e novembre. • Attività simbolico-espressive e creative. • Attività individuali e di gruppo con integrazioni musicali. • Giochi di squadra:pallavolo e pallacanestro. • Valutazioni capacità condizionali e coordinative. • Verifiche finali trimestre:"Un viaggio attraverso il corpo" lavori pratici e conoscenze teoriche.
	Febbraio	<ul style="list-style-type: none"> • Inizio :Progetto nuoto • Divisione della classe in livelli di allenamento,anche con la classe abbinata in orario,secondo quanto stabilito dal gruppo di materia.
	Marzo Aprile Maggio	<ul style="list-style-type: none"> • <u>La programmazione è stata modificata in considerazione della didattica a distanza</u> • Continuazione contenuti teorici. • La percezione del corpo e la dimensione corporea. • Componenti anatomiche e fisiologiche. • Anatomia Umana.Osteologia-Artrologia. • Introduzione agli studi anatomici. • Elementi basilari per lo studio morfologico/anatomico. • Gli studi auxologici.Architettura delle ossa.Sviluppo delle varie parti del corpo. • -<u>La Colonna Vertebrale</u>.Caratteri delle vertebre di ciascuna regione:Cervicali,dorsali,lombari.IL Sacro e il coccigee.La colonna vertebrale considerata nel suo insieme.Paramorfismi e dismorfismi. • -<u>Sterno e Coste-Torace</u>.Caratteri generali e propri delle coste.Le cartilagini costali.Il torace in generale. • Meccanica respiratoria.Disposizioni generali. • -<u>Il Cranio</u>.Il Neurocranio.Configurazione interna ed esterna.Sviluppo generale.Lo splancnocranio.Le ossa della faccia.Configurazione e sviluppo generale.Regioni comuni al cranio e alla faccia.Il cranio da un punto di vista antropologico. • -<u>Gli Arti.Arto superiore</u>:Ossa della spalla.Scheletro del braccio.Ossa dell'avambraccio e della mano. • Caratteri generali e differenziali.Conformazione interna ed esterna. • -<u>Arto Inferiore</u>.Osso dell'anca.Il bacino.Conformazione generale e specifica.Osso della coscia e della gamba. • Il piede.Caratteri generali e specifici.I movimenti. • Ossa Sesamoidi.Sviluppo generale,anomalie e malformazioni.

		<ul style="list-style-type: none"> • <u>-Artrologia:</u>generalità sulle articolazioni.Classificazione e sviluppo. • I movimenti generali. • Progetti in microgruppi e gruppo classe,mantenendo l'unità di tutti gli allievi nello svolgimento del lavoro. • Rielaborazioni,in riferimento alla didattica a distanza.