

Ministero dell'istruzione, dell'Università e della Ricerca

Liceo Classico Statale *Paolo Sarpi*

Piazza Rosate, 4 24129 Bergamo tel. 035 237476 Fax 035 223594

email: bgpc02000c@istruzione.it pec: bgpc02000c@pec.istruzione.it



www.liceosarpi.bg.it

A.S. 2019/ 2020

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE III SEZ. F

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. SSA ANNA CAROTENUTO

	Settembre	<ul style="list-style-type: none"> Le capacità coordinative e condizionali. Esercitazioni pratiche. Lavoro su un piano formativo di tipo salutistico. Allenamenti personalizzati. Corsa con metodologie individuali, creando situazioni di transfert. I principi fondamentali dell'allenamento.
	Ottobre	<ul style="list-style-type: none"> Teoria del movimento e metodologie di allenamento correlate con l'attività pratica svolta. La percezione del corpo e la dimensione corporea. Componenti fisiologiche del sistema motorio. Allenamenti in circuito con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi. Percorsi operativi specifici: dalla teoria alla pratica. L'omeostasi e lo studio dell'interazione fra sistemi durante l'esercizio fisico.
	Novembre	<ul style="list-style-type: none"> La proprioccezione e i meccanismi percettivi in relazione all'attività motoria. Un viaggio attraverso il corpo e le sue capacità. Conoscenze dei sistemi: osteo-articolare, muscolare, cardio-circolatorio, respiratorio, nervoso, immunitario attraverso il movimento. La percezione multisensoriale. Aspetti adattivi del nostro sistema cognitivo. La dimensione corporea.

CONTENUTI E TEMPI		<ul style="list-style-type: none"> • Attività sportive di squadra: la tecnica e i fondamentali. • Esercitazioni propedeutiche alla verifica pratica. • Metodologie di allenamento correlate con la parte teorica. • I cambiamenti climatici e l'ambiente: ricerche e strategie per tutelare la salute.
	Dicembre	<ul style="list-style-type: none"> • Componenti fisiologiche dei sistemi dell'organismo in sinergia con il movimento. • Lavori individuali e a coppie, con l'ausilio di attrezzi specifici. • Il sistema fasciale: garante dell'omeostasi del corpo. • La tensescrità del sistema fasciale: un network collagenico. Gli esercizi pratici correlati. • Apprendimento e memoria. La plasticità del sistema nervoso. Panoramica sul sistema nervoso. Cellule del sistema: neuroni, cellule gliali. La neurogenesi. "I neuroni Mirror". Esercitazioni pratiche correlate.
	Gennaio	<ul style="list-style-type: none"> • Il benessere attraverso la respirazione cellulare. • Le funzioni del diaframma e i suoi collegamenti. • Il movimento respiratorio energetico. • I meccanismi percettivi durante l'attività motoria: esercizi specifici con integrazioni musicali. • Giochi di squadra e allenamenti in circuito. • Allenamenti di forza e velocità integrati con lavoro di resistenza di tipo aerobico e anaerobico, seguendo i principi della gradualità e progressività. • Miglioramento e mantenimento delle capacità condizionali e coordinative • Panoramica sul sistema nervoso. • Collegamento con l'esercizio fisico.
	Febbraio	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondimenti teorico-pratici. • I sistemi sensoriali: decodificazione ed elaborazione delle informazioni sensoriali. • Componenti fisiologiche del sistema motorio. • Il ruolo del cervelletto nella coordinazione motoria • Il controllo tronco-encefalico del movimento: influenze vestibolari e cerebellari. • Giochi di squadra: pallavolo. Elementi sulla teoria del movimento e le metodologie di allenamento correlate con l'attività pratica svolta. • Fondamentali di gioco: regolamenti, tecniche e tattiche di gioco.

Marzo
Aprile
Maggio

- La programmazione è stata modificata in considerazione della didattica a distanza
- 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.
- -La Colonna Vertebrale.Caratteri delle vertebre di ciascuna regione:Cervicali,dorsali,lombari.IL Sacro e il coccigee.La colonna vertebrale considerata nel suo insieme.Paramorfismi e dismorfismi.
- -Sterno e Coste-Torace.Caratteri generali e propri delle coste.Le cartilagini costali.Il torace in generale.
- Meccanica respiratoria.Disposizioni generali.
- -Il Cranio.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.
- -Gli Arti.Arto superiore:Ossa della spalla.Scheletro del braccio.Ossa dell'avambraccio e della mano.
- Caratteri generali e differenziali.Conformazione interna ed esterna.
- -Arto Inferiore.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.
- -Artrologia: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.
- Successiva rielaborazione e correzioni,sia in forma diretta che indiretta,dell'attività svolta.
- Libro Fornito dall'insegnante"Testut". Slide.Lavori in power point,in riferimento alla didattica a distanza.



CERTIFICATE NO. 28690

--	--	--