

Ministero dell'istruzione, dell'Università e della Ricerca

**Liceo Classico Statale *Paolo Sarpi***

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



**PAOLO SARPI**  
LICEO CLASSICO STATALE

email: [bgpc02000c@istruzione.it](mailto:bgpc02000c@istruzione.it) pec: [bgpc02000c@pec.istruzione.it](mailto:bgpc02000c@pec.istruzione.it)



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

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

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 anatomnici.
- 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 splancocranio.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

--	--	--