

A.S. 2020/ 2021

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE I SEZ. F

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. SSA ANNA CAROTENUTO

CONTENUTI E TEMPI		
	Settembre	<ul style="list-style-type: none"> • <u>La programmazione è stata modificata in considerazione della didattica a distanza</u> • Lavoro su un piano formativo di tipo salutistico. • Allenamenti con metodologie individuali, creando situazioni di transfert. • I principi fondamentali dell'allenamento.
		<ul style="list-style-type: none"> • I contenuti pratici della materia sono stati affiancati da quelli teorici e vincolanti al raggiungimento degli obiettivi prefissati, per costruire una conoscenza solida, completa e consapevole del movimento e dei suoi effetti positivi su salute e benessere. • Educare al movimento: Gli stimoli e i feed back a livello scolastico, sono stati mirati alla proiezione di un "Continuum movement", con allenamenti quotidiani continui, progressivi e personalizzati, per un valido mantenimento e miglioramento delle capacità condizionali e coordinative. • Moduli proposti: in collegamento interattivo.

	<p>Ottobre Novembre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una voce fondamentale è stata quella sulla sicurezza delle norme "Anti Covid" nel rispetto del protocollo adottato A.S.2020/2021. • In particolar modo per quanto riguarda il comportamento in palestra, sono stati vietati: • Tutti i giochi di squadra e gli sport di gruppo, preferendo l'attività fisica individuale e attività all'aperto. • In riferimento all'attuale momento storico vissuto e in relazione alla DAD, la programmazione ha privilegiato aspetti teorici del programma e di ripasso iniziale. • Progetto del gruppo classe: Il corpo umano e i suoi sistemi. • Un viaggio attraverso il corpo e le sue capacità. • Salute e benessere uno stile di vita. • O.M.S, e il nuovo concetto di salute: muoversi 60 minuti al giorno. La percezione del corpo e la dimensione corporea. • Componenti fisiologiche del sistema motorio. • Aspetti teorici della disciplina. • L'auxologia e le leggi dell'accrescimento. • Il concetto di "tensegrità" in sinergia con il sistema fasciale, garante dell'omeostasi. • Un network collagenico. • Osteologia e Artrologia. Parti generali e specifiche. • La colonna vertebrale. Il torace, Il cranio. • Gli arti superiori ed inferiori.
	<p>Dicembre Gennaio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il Diaframma e le sue funzioni. • La meccanica respiratoria. I muscoli della respirazione. • La sindrome generale di adattamento S.G.A.- • Lo stress: Eustress e Distress. Manifestazioni fisiologiche, fattori causali e strategie di adattamento attraverso il movimento e la respirazione. • Parte pratica individualizzata, correlata con i contenuti teorici appresi. • Il benessere attraverso la respirazione cellulare.

		<ul style="list-style-type: none"> • Il diaframma e il movimento respiratorio energetico. • Esercizi generali e specifici: ascolto e consapevolezza tra corpo e mente. • Lo schema corporeo e l'immagine del sé.
	Gennaio Febbraio	<ul style="list-style-type: none"> • Continuazione contenuti. Approfondimenti teorici. • I Recettori: I Recettori Sensoriali. Classificazione. • Meccanocettori. Recettori Tattili. Corpuscoli di Meissner. Corpuscoli di Merkel. Corpuscoli di Pacini. Corpuscoli di Ruffini. I Nocicettori • I Fotorecettori; elaborazione e trasmissione dell'immagine visiva. • I Recettori muscolari. La propriocezione. • Il tessuto muscolare. Il muscolo scheletrico. • Il meccanismo della contrazione muscolare. • La postura. La rieducazione posturale e gli esercizi specifici in combinazione con il diaframma.
	Marzo Aprile	<ul style="list-style-type: none"> • Il sistema cardiocircolatorio. • La circolazione polmonare e la circolazione sistemica. • La composizione del sangue. • Anatomia e fisiologia del cuore. • Il miocardio e l'attività elettrica del cuore. • Le cellule pacemaker. • La funzione cardiaca e gli allenamenti fisiologici. • I benefici dell'attività fisica secondo le raccomandazioni dell'O.M.S. • I meccanismi percettivi durante l'attività motoria. • Il controllo e la consapevolezza del movimento.
	Maggio Giugno	<ul style="list-style-type: none"> • Attività motoria in palestra e all'aperto, nel rispetto del protocollo "Covid". • Attività personalizzate considerando i principi fondamentali dell'allenamento. • Miglioramento e mantenimento delle capacità condizionali e coordinative

<p>METODI STRUMENTI SPAZI</p>	<ul style="list-style-type: none">• 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.• Libri consigliati dall'insegnante. Slide. Lavori in power point, in riferimento alla didattica a distanza.• Il metodo di lavoro è stato organizzato considerando l'aspetto qualitativo e quantitativo delle metodologie di insegnamento, contribuendo allo sviluppo di uno stile di vita salutare e orientato al benessere.• Strumenti didattici utilizzati : fotocopie, slides, video, attrezzatura da palestra, attrezzi propriocettivi, etc.
--	--