

**A.S. 2020/ 2021**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**CLASSE III SEZ. C**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROF. SSA ANNA CAROTENUTO**

|                      |           |   |
|----------------------|-----------|---|
|                      |           |   |
| CONTENUTI<br>E TEMPI |           |   |
|                      | Settembre | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>La programmazione è stata modificata in considerazione della didattica a distanza</u></li> <li>• Lavoro su un piano formativo di tipo salutistico.</li> <li>• Allenamenti con metodologie individuali, creando situazioni di transfert.</li> <li>• I principi fondamentali dell'allenamento.</li> </ul>   |
|                      |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Moduli proposti: in collegamento interattivo.</li> </ul> |

|  |                             |  |
|--|-----------------------------|--|
|  | <p>Ottobre<br/>Novembre</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Una voce fondamentale è stata quella sulla sicurezza delle norme "Anti Covid" nel rispetto del protocollo adottato A.S.2020/2021.</b></li> <li>• In particolar modo per quanto riguarda il <b>comportamento in palestra, sono stati vietati:</b></li> <li>• <b>Tutti i giochi di squadra e gli sport di gruppo, preferendo l'attività fisica individuale e attività all'aperto.</b></li> <li>• In riferimento all'attuale momento storico vissuto e in relazione alla DAD, la programmazione ha privilegiato aspetti teorici del programma e di ripasso iniziale.</li> <li>• <b>Progetto del gruppo classe: Il corpo umano e i suoi sistemi.</b></li> <li>• La percezione del corpo e la dimensione corporea.</li> <li>• Componenti fisiologiche del sistema motorio.</li> <li>• Il sistema fasciale: garante dell'omeostasi del corpo.</li> <li>• La tensesgrità del sistema fasciale: un network collagenico.</li> <li>• Il sistema Nervoso. Istologia del tessuto nervoso.</li> <li>• I neuroni. Sinapsi elettriche e chimiche.</li> <li>• Le cellule della Glia.</li> <li>• Il potenziale d'azione e di riposo.</li> <li>• Il sistema nervoso autonomo: Divisione simpatica e parasimpatica.</li> <li>• Il Cervelletto: Archicerebellum, Paleocerebellum, Neocerebellum - Le sue funzioni principali.</li> <li>• I Recettori: I Recettori Sensoriali. Classificazione.</li> <li>• Meccanocettori. Recettori Tattili. Corpuscoli di Meissner. Corpuscoli di Merkel. Corpuscoli di Pacini. Corpuscoli di Ruffini. Nocicettori.<br/>"Teoria del Gate Control"</li> <li>• Apparato vestibolare e recettori Uditivi.</li> <li>• I Fotorecettori; elaborazione e trasmissione dell'immagine visiva.</li> </ul> |
|  |                             |  |

|  |                     |   |
|--|---------------------|---|
|  | Dicembre<br>Gennaio | <p>I Muscoli in relazione al Sistema Recettoriale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recettori muscolari.La proprioccezione.</li> <li>• Il Tessuto Muscolare.Il Muscolo Scheletrico.</li> <li>• Il meccanismo della contrazione Muscolare.</li> <li>• L’arco Riflesso.Riflesso Miotatico e miotatico inverso.I riflessi spinali.</li> </ul> <p>“ Ippocampo e processi di memoria”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ippocampo:anatomia.Sistema Limbico.</li> <li>• La memoria.I processi di elabotrazione mnestica.</li> <li>• Funzioni generali dell’Ippocampo.</li> <li>• Esperimenti e studi correlati.</li> <li>• La neurogenesi e la plasticità sinaptica.</li> <li>• Le”Place Cells” e la memoria spaziale.</li> </ul>   |
|  | Gennaio<br>Febbraio | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuazione contenuti.Approfondimenti teorici.</li> <li>• Il Diaframma e le sue funzioni.</li> <li>• La meccanica respiratoria.I muscoli della respirazione.</li> <li>• La sindrome generale di adattamento S.G.A.-</li> <li>• Lo stress:Eustress e Distress.Manifestazioni fisiologiche,fattori causali e strategie di adattamento attraverso il movimento e la respirazione.</li> <li>• Parte pratica individualizzata,correlata con i contenuti teorici appresi.</li> <li>• Il benessere atraverso la respirazione cellulare.</li> <li>• Approfondimenti sulla memoria e i Sogni.</li> <li>• I “Neuroni Mirror” e le ricerche scientifiche.</li> </ul> <p>Il linguaggio e il riconoscimento delle Emozioni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il ruolo delle emozioni.L’empatia.</li> </ul> <p>Esperimenti di Rizzolatti.</p> <p>Approfondimenti:”autismo e neuroni mirror”.</p> |
|  | Marzo<br>Aprile     | <p>Aspetti anatomici della corteccia cerebrale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le Aree di Brodmann.</li> <li>• Aree Motorie.Sensitive e del Linguaggio.</li> <li>• Aree Funzionali della corteccia cerebrale</li> <li>• L’homunculus di Wilder Penfield</li> <li>• I vari circuiti e le connessioni.</li> <li>• Le vie motorie:</li> </ul>  |

|  |                  |  |
|--|------------------|--|
|  |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• il sistema piramidale ed extrapiramidale e le funzioni collegate.</li> <li>• Le cellule di Betz(area 4 di Brodman).</li> <li>• Contingente cortico-bulbare.Cortico-spinale</li> <li>• La decussazione piramidale.</li> <li>• Le patologie del Sistema Piramidale ed extrapiramidale;</li> <li>• Morbo di Parkinson.</li> <li>• Morbo di Alzheimer</li> <li>• Approfondimenti:</li> <li>• Sclerosi Multipla.Miastenia Gravis.</li> <li>• Il Sistema Immunitario.Funzioni e composizione.</li> <li>• La risposta Immunitaria.Fattori cellulari.</li> <li>• Il sistema cardiocircolatorio.</li> <li>• Anatomia e fisiologia del cuore</li> <li>• L'attività elettrica del cuore .Le cellule pacemaker</li> </ul>   |
|  |                  |  |
|  |                  |  |
|  | Maggio<br>Giugno | <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Curriculum Educazione Civica”:</li> <li>• Articolo 32 Costituzione.</li> <li>• Competenze di cittadinanza.</li> <li>• Il fair play.I principi dell’etica della reciprocità.</li> <li>• Aspetti multidimensionali:dalla dimensione relazionale e sociale agli aspetti valoriali.</li> <li>• Un nuovo paradigma,</li> <li>• Il senso di responsabilità e solidarietà nella società e nello sport.</li> <li>• Spunti di riflessione anche in riferimento al periodo di Pandemia.</li> <li>• Questionari conclusivi;punteggi su una scala Likert a 5 punti. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività motoria in palestra e all’aperto, nel rispetto del protocollo “Covid”.</li> <li>• Attività personalizzate considerando i principi fondamentali dell’allenamento.</li> <li>• Miglioramento e mantenimento delle capacità condizionali e coordinative</li> </ul> </li> </ul> |
|  |                  |  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>METODI<br/>STRUMENTI<br/>SPAZI</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progetti in microgruppi e gruppo classe, mantenendo l'unità di tutti gli allievi nello svolgimento del lavoro.</li> <li>• Successiva rielaborazione e correzioni, sia in forma diretta che indiretta, dell'attività svolta.</li> <li>• Libri consigliati dall'insegnante. Slide. Lavori in power point, in riferimento alla didattica a distanza.</li> <li>• 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.</li> <li>• Strumenti didattici utilizzati :<br/>fotocopie, slides, video, attrezzatura da palestra, attrezzi propriocettivi, etc.</li> </ul> |
|--|--|