

A.S. 2020/ 2021

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE III 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. • La percezione del corpo e la dimensione corporea. • Componenti fisiologiche del sistema motorio. • Il sistema fasciale: garante dell'omeostasi del corpo. • La tensesgrità del sistema fasciale: un network collagenico. • Il sistema Nervoso. Istologia del tessuto nervoso. • I neuroni. Sinapsi elettriche e chimiche. • Le cellule della Glia. • Il potenziale d'azione e di riposo. • Il sistema nervoso autonomo: Divisione simpatica e parasimpatica. • Il Cervelletto: Archicerebellum, Paleocerebellum, Neocerebellum - Le sue funzioni principali. • I Recettori: I Recettori Sensoriali. Classificazione. • Meccanocettori. Recettori Tattili. Corpuscoli di Meissner. Corpuscoli di Merkel. Corpuscoli di Pacini. Corpuscoli di Ruffini. Nocicettori. • "Teoria del Gate Control" • Apparato vestibolare e recettori Uditivi. • I Fotorecettori; elaborazione e trasmissione dell'immagine visiva.

	Dicembre Gennaio	<p>I Muscoli. In relazione al Sistema Recettoriale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recettori muscolari. La proprioccezione. • Il Tessuto Muscolare. Il Muscolo Scheletrico. • Il meccanismo della contrazione Muscolare. • L'arco Riflesso. Riflesso Miotatico e miotatico inverso. I riflessi spinali. <p>“Ippocampo e processi di memoria”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ippocampo: anatomia. Sistema Limbico. • La memoria. I processi di elaborazione mnestica. • Funzioni generali dell'Ippocampo. • Esperimenti e studi correlati. • La neurogenesi e la plasticità sinaptica. • Le “Place Cells” e la memoria spaziale.
	Gennaio Febbraio	<ul style="list-style-type: none"> • Continuazione contenuti. Approfondimenti teorici. • I processi di memoria. Working Memory. • Approfondimenti sulla memoria e i Sogni. • I “Neuroni Mirror” e le ricerche scientifiche. <p>Il linguaggio e il riconoscimento delle Emozioni.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il ruolo delle emozioni. L'empatia. <p>Esperimenti di Rizzolatti.</p> <p>Approfondimenti: “autismo e neuroni mirror”.</p>
	Marzo Aprile	<p>Aspetti anatomici della corteccia cerebrale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le Aree di Brodmann. • Aree Motorie. Sensitive e del Linguaggio. • Aree Funzionali della corteccia cerebrale • L'homunculus di Wilder Penfield • I vari circuiti e le connessioni. • Le vie motorie: • il sistema piramidale ed extrapiramidale e le funzioni collegate. • Le cellule di Betz (area 4 di Brodman). • Contingente cortico-bulbare. Cortico-spinale • La decussazione piramidale. • Le patologie del Sistema Piramidale ed extrapiramidale; • Morbo di Parkinson. Corea di Huntington • Morbo di Alzheimer

		<ul style="list-style-type: none"> • Approfondimenti: • Sclerosi Multipla.Miastenia Gravis. • Il Sistema Immunitario.Funzioni e composizione. • La risposta Immunitaria.Immunità specifica o acquisita.Fattori cellulari. • Le anastomosi arteriose.Il poligono di Willis. • Il sistema cardiocircolatorio. • Anatomia e fisiologia del cuore • L'attività elettrica del cuore .Le cellule pacemaker
	Maggio Giugno	<ul style="list-style-type: none"> • “Curriculum Educazione Civica”: • Articolo 32 Costituzione. • Competenze di cittadinanza. • Il fair play.I principi dell'etica della reciprocità. • Aspetti multidimensionali:dalla dimensione relazionale e sociale agli aspetti valoriali. • Un nuovo paradigma, • Il senso di responsabilità e solidarietà nella società e nello sport. • Spunti di riflessione anche in riferimento al periodo di Pandemia. • Questionari conclusivi;punteggi su una scala Likert a 5 punti. <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
METODI STRUMENTI SPAZI		<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.