

## LICEO JACOPONE DA TODI

### SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

#### **Programma Svolto - a.s. 2020-2021 Classe 1AC**

- Schemi motori di base: camminare, correre, saltare, strisciare, rotolare, afferrare e respingere, lanciare, arrampicare, calciare... che ritroviamo alla base della prestazione motorio-sportiva delle discipline dell'Atletica e degli Sport in generale.
- Capacità Motorie Coordinative: quali sono (coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica, equilibrio statico e dinamico, destrezza) e da cosa dipendono.
- Capacità Motorie Condizionali: quali sono (forza, velocità, resistenza, mobilità) e da cosa dipendono.
- Esercizi di propriocezione.
- L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo: la periodizzazione dell'allenamento, le fasi di un allenamento, lo stretching e la sua importanza.
- Cenni sull'apparato respiratorio: le vie aeree, meccanismo dell'atto respiratorio a riposo e durante l'attività fisica, muscoli principali e muscoli accessori della respirazione.
- L'apparato scheletrico: I tipi di ossa, la struttura delle ossa, effetti del movimento sull'apparato scheletrico.
- L'apparato articolare: I tipi di articolazioni, struttura e funzionamento delle articolazioni mobili, i movimenti delle articolazioni mobili, gli effetti del movimento sulle articolazioni.
- Sistema muscolare : le funzioni dei muscoli, struttura e suddivisione dei muscoli (striati-lisci-cardiaco), i principali muscoli del corpo umano.
- I muscoli addominali, quali sono, le funzioni che svolgono e come allenarli in maniera corretta.
- Grandi gruppi muscolari del busto (anteriormente e posteriormente), quali muscoli ne fanno parte, quali movimenti permettono.
- Benefici dell'attività fisica su sistemi e apparati del corpo umano.
- Paramorfismi e dimorfismi, controllo posturale ed esercizi di ginnastica posturale.
- Il gioco e lo sport, sport individuali e di squadra: le differenze (anche esperienze personali).
- Lo sport e la disabilità.
- Il Fair play e i principi dello sport.
- Sport in ambiente naturale, il Trekking e i benefici delle attività all'aria aperta.
- I principi nutritivi degli alimenti e l'alimentazione nello sportivo.

- Comportamenti e stili di vita che hanno un impatto sulla salute (in particolare tabagismo, alcolismo e qualsiasi tipologia di dipendenza).
- Il Triathlon, sport multidisciplinare individuale, prevede anche competizioni a squadre (staffetta) - specialità olimpica dal 2000, maschile e femminile ; le discipline che lo caratterizzano - Triathlon Ironman in cosa si differenzia.

Durante le lezioni in Didattica a Distanza, conseguenti alla pandemia da Covid-19, sono stati trattati e condivisi gli argomenti sopra descritti, solamente dopo il rientro in presenza avvenuto a breve distanza dal termine dell'anno scolastico, si è potuto sviluppare in parte, attività fisica esclusivamente outdoor.

Todi

Il Docente

5 Giugno 2021

Alessandro Borri