

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – Prof.ssa Antonella Settequattrini**

**Programma svolto - Classe 2AC**

La situazione di pandemia da Coronavirus che ha continuato a caratterizzare anche questo anno scolastico, ha reso riduttivo e ha compromesso lo svolgersi del programma, in particolare nella sua parte pratica dal momento che, nel periodo trascorso in presenza, non si è potuto accedere alla palestra.

Durante le lezioni in DaD è stata tuttavia ampiamente favorita la discussione dei contenuti delle attività motorie e sportive attraverso approfondimenti e riflessioni teoriche e si sono trattati temi inerenti la salute e il benessere per far maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano.

Argomenti trattati durante le lezioni in DaD:

**consolidamento del concetto di schema corporeo e schema motorio**, riaffermazione del significato e delle differenze tra i due concetti, la lateralità, la consapevolezza spazio-temporale, l'ambiente come palestra della motricità;

**le capacità motorie**: definizione e loro classificazione in **capacità motorie coordinative** e **capacità motorie condizionali**, quali sono e da cosa dipendono;

**l'adolescenza e l'autostima**, i comportamenti idonei per migliorarla;

**l'apparato locomotore**: descrizione dei sistemi che ne fanno parte (scheletrico, articolare e muscolare); il **sistema scheletrico**, le funzioni che svolge, come si suddivide, le tre tipologie di ossa;

**sistema muscolare** (supporto di video animato di YouTube): le funzioni dei muscoli, struttura e suddivisione dei muscoli (striati-lisci-cardiaco);

**i muscoli addominali**: quali sono, a cosa servono e come allenarli in maniera corretta;

**grandi gruppi muscolari del corpo umano**: quali muscoli ne fanno parte, quali movimenti permettono;

**l'apparato respiratorio**: struttura, funzioni, meccanica dell'atto respiratorio, muscoli principali della respirazione e muscoli accessori;

**educazione alimentare**: i principi nutritivi degli alimenti e loro funzioni, cenni sulle fonti energetiche utilizzate nelle varie tipologie di discipline sportive;

**l'allenamento sportivo**: cosa significa allenarsi, concetto di supercompensazione, principi di base dell'allenamento (specificità sovraccarico e globalità), tipologia di allenamento in base all'età, le fasi di una seduta di allenamento (riscaldamento-fase centrale-defaticamento), lo stretching.

**il metodo Pilates**: una tecnica di allenamento alternativa, i principi e i benefici.

**Sport individuali e sport di squadra**, le differenze, sport simmetrici e sport asimmetrici, le problematiche osteoarticolari e gli squilibri muscolari che ne derivano.

**giochi sportivi di squadra:**

fondamentali individuali della Pallavolo e fondamentali individuali del Basket;

**Triathlon Ironman:** cenni sulle caratteristiche tecniche delle discipline che fanno parte di questo sport.

Durante le lezioni in DaD, inoltre, sono state trattate e condivise le **problematiche osteo-articolari e muscolo-legamentose** riguardanti il corpo, generate dalla riduzione di movimento durante il periodo di fermo causato dal Coronavirus e le inevitabili ricadute a livello psicologico.

Nel periodo trascorso in presenza:

**attività in ambiente naturale**, in particolare giochi di coordinazione generale al Parco della Rocca e **Trekking urbano** durante il quale si è approfondito lo schema motorio del “camminare”, la giusta tecnica (sperimentando salite-discese e scale) ed espresse riflessioni sui benefici e sul coinvolgimento degli apparati del corpo umano. Si è inoltre voluto combinare il cammino con lo sguardo a luoghi d’interesse della città di Todi (Terrazzo delle Lucrezie, chiostro del “Nido dell’Aquila”, Largo del Bastione, vista panoramica dei giardini Oberdan, giro delle mura urbiche);

sperimentazione della pratica **del training autogeno** all’interno del Chiostro della scuola.

**Sono stati utilizzati il libro di testo, contenuti digitali integrativi del libri di testo, link, foto, file word e PDF, tavole interattive anatomiche e di animazione dei gesti sportivi.**

Todi, 31 Maggio 2021

Il Docente

Antonella Settequattrini