

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – Prof.ssa Antonella Settequattrini

Programma svolto - Classe 3ASU

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;

rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, arrampicare, rotolare...) quali azioni comprendono e la loro successiva evoluzione nelle varie discipline sportive;

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); è stato trattato in particolare il **sistema scheletrico**, le funzioni che svolge, come si suddivide, le tre tipologie di ossa.

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;

gioco del Badminton: descrizione della disciplina e del campo di gioco;

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)

E’ stata sperimentata la pratica del **Debate** come torneo di argomentazione su: l’allenamento con i pesi è una pratica efficace e sicura rispetto ad un allenamento a corpo libero?

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