

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – Prof.ssa Antonella Settequattrini

Programma svolto - Classe 4AC

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:

schema corporeo e schema motorio: comprensione del significato e delle differenze tra i due concetti;

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;

dagli schemi motori di base allo sviluppo delle capacità motorie: definizione e loro classificazione in **capacità motorie coordinative** e **capacità motorie condizionali**, quali sono e da cosa dipendono;

crescere bene con se stessi e con gli altri: l'adolescenza e l'autostima, come e' possibile migliorarla;

giochi sportivi di squadra:

fondamentali individuali della Pallavolo e fondamentali individuali del Basket;

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.

Approfondimento della struttura e del funzionamento della gabbia toracica e della colonna vertebrale.

L'apparato respiratorio: struttura, funzioni, meccanica dell'atto respiratorio, muscoli principali della respirazione e muscoli accessori.

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.

la buona alimentazione: riflessioni su corrette pratiche per un'alimentazione consapevole. Fabbisogno energetico e principi nutritivi degli alimenti.

Progetto “Fisicamente Attivi”: è stato richiesto agli alunni di ideare un percorso motorio da realizzare negli spazi della propria abitazione, inserendo più schemi motori possibili, attivando, oltre al corpo, la propria creatività.

Nel periodo trascorso in presenza:

attività in ambiente naturale, in particolare attività a corpo libero di mobilità e coordinazione generale al Parco della Rocca, **Trekking urbano** durante il quale si è approfondito lo schema motorio del “camminare” (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 verso 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)

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