

Programma Svolto - a.s. 2020-2021 Classe 5ASU

- 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.
- L'apparato respiratorio: le vie aeree, meccanismo dell'atto respiratorio a riposo e durante l'attività fisica, muscoli principali e muscoli accessori della respirazione.
- Sistema muscolare (video animato di YouTube): 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 (presentazione power point)
- Grandi gruppi muscolari del busto (anteriormente e posteriormente), quali muscoli ne fanno parte, quali movimenti permettono (slide).
- Benefici dell'attività fisica su sistemi e apparati del corpo umano.
- Il gioco e lo sport, sport individuali e di squadra: le differenze (anche esperienze personali)
- 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.
- I giochi olimpici del 1936 a Berlino: l'Educazione Fisica e lo sport ai tempi del regime fascista.

Durante le lezioni in Didattica a Distanza, conseguenti alla pandemia da Coronavirus, 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

28 Maggio 2021

Il Docente

Antonella Settequattrini