

## **PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE FISICA CLASSE 1^A ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

**PROF/SSA BEZZI LORENA**

Il Fair Play:

- che cos'è il Fair Play
- i principi del Fair Play
- il Fair Play riferito allo sport, alla vita scolastica, personale e sociale.

Riflessioni e analisi di ciò che sta dietro la vita di un atleta di alto livello attraverso la visione della trasmissione Atlantide "Pantani vita e morte di un pirata":

- caratteristiche fisiche e psicologiche, motivazione e impegno,
- differenze tra attività dilettantistiche e professionistiche
- condizionamento dei mass media, la pubblicità, gli interessi economici nello sport ad alto livello,
- problematiche legate alla prestazione e l'uso di doping nello sport

Sistema scheletrico:

- funzione del sistema scheletrico
- morfologia generale delle ossa
- la suddivisione delle ossa
- la testa
- la cassa toracica
- lo scheletro assile: la colonna vertebrale
- lo scheletro appendicolare: arto superiore e inferiore
- le articolazioni

Il sistema muscolare:

- la funzione del sistema muscolare
- i tipi di muscoli
- le proprietà del muscolo
- l'organizzazione del muscolo scheletrico
- com'è fatto un muscolo
- muscoli agonisti, antagonisti e sinergici
- le fibre muscolari
- come avviene la contrazione
- tipi di fibre muscolari
- contrazione concentrica, eccentrica e isometrica

A supporto della parte teorica sono stati utilizzati il libro di testo e immagini e filmati su internet Per quanto riguarda la parte pratica della disciplina si precisa che per l'intero anno scolastico non è stato possibile usufruire della palestra e fino a maggio non si sono potuti utilizzare attrezzi. L'attività si è svolta in ambiente naturale attraverso esercizi a corpo libero e individuali. Nel periodo invernale si sono fatte lunghe passeggiate sportive volte al mantenimento di una certa tonicità muscolare e un allenamento alla resistenza. Si è dato largo spazio alla conoscenza, alla socializzazione e all'integrazione.

Rimini 27/05/2021

Alunno

Pro/ssa Bezzi Lorena

Alunno