

Programma svolto A.S. 2020/2021
Materia: Scienze Motorie Prof. URBINATI ALICE Cl. 1°J

Attività in ambiente naturale: ultimate frisbee (fondamentali di gioco e partite), calcio, pallavolo. Giochi strutturati. Uso dei piccoli attrezzi (agility ladder) per coordinazione e sviluppo della fantasia motoria.

Teoria:

- Sistema scheletrico: classificazione e funzione delle ossa. funzioni del sistema scheletrico. Sviluppo scheletro (vizi posturali: paramorfismi e dismorfismi); effetto del movimento sulle ossa.
- Assi e piani del corpo, movimenti e posizioni fondamentali del corpo. (linguaggio specifico della disciplina).
- apparato articolare: tipologia delle articolazioni, mobilità articolare.
- Sistema muscolare: classificazioni e tipologia dei muscoli. funzioni sist muscolare. contrazione muscolare
- Apparato Respiratorio e Meccanica della Respirazione
- Posturologia, assetti sbagliati del corpo, discussione sull'analisi della postura. divisione della classe in gruppi di lavoro con compito specifico: creare una presentazione con proposta di esercizi da poter svolgere durante la pausa tra una lezione e l'altra di allungamento e tonificazione. (creazione di stanze meet per raccogliere info e organizzare il lavoro durante la lezione) back pain: abitudini e atteggiamenti per prevenirla anche in età giovanile. Patologie della colonna vertebrale. Analisi della postura (da fare a casa: in piedi, seduto e disteso)
- Storia delle Olimpiadi e discussione sui giochi olimpici: ricerca e presentazione a coppie degli sport a livello olimpico e il loro corrispettivo paralimpico (adattamenti e integrazioni per rendere lo sport inclusivo)
- Marketing Sportivo, Merchandising e co-branding.

EDUCAZIONE CIVICA: il fairplay. testimonianze nel mondo dello sport della lealtà e della correttezza. Analisi di quattro situazioni specifiche: Bebe Vio, gli hooligans, l'amicizia tra Jesse Owens e il suo rivale durante le olimpiadi di Berlino, l'Haka la danza dei maori tra sport e cultura.

Visione del film SOUL SURFER (Sport e disabilità)

i rappresentanti di classe

l'insegnante


