

Programma svolto A.S. 2020/2021
Materia: DISCIPLINE SPORTIVE
Prof. URBINATI ALICE
Cl. 1°P

<p>Modulo 1 PRATICO Il movimento come linguaggio - approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali della Pallavolo</p>	<ul style="list-style-type: none">● FIPAV: La federazione sportiva di appartenenza;● Giochi sportivi individuali, fondamentali tecnici;● Le tecniche di base;● La valutazione e le tecniche di misurazione;● Conoscenza delle regole del gioco attraverso la lettura del regolamento ufficiale della pallavolo.
<p>Modulo 2 TEORICO Conoscenza dei principi fondamentali di una buona Alimentazione. Legami tra prestazione sportiva e scelte alimentari</p>	<ul style="list-style-type: none">● Alimentazione e sport: rapporto e principi.● Micro e macro nutrienti: cosa sono, caratteristiche, funzioni e dove si trovano.● Piramide alimentare● Peso ideali: metodi e indici utilizzati per definirlo● Fabbisogno energetico e metabolismo basale: definizione e fattori che li determinano.● L'acqua alla base della vita
<p>Modulo 3 PRATICO Avviamento alla pratica degli Sport Individuali Badminton</p>	<ul style="list-style-type: none">● La F.I.B.: Federazione Italiana Badminton;● - Le tecnica di base con esercizi propedeutici per i fondamentali di gioco: Drop, Smash, Clear, Servizio;● - La valutazione e le tecniche di misurazione;● - Conoscenza delle regole di base e dello spazio in cui viene svolta l'attività●

<p>Modulo 4 EDUCAZIONE CIVICA</p> <p>Giochi Olimpici e Paralimpiadi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Giochi Olimpici Antichi ● Olimpiadi moderne: legami con la storia contemporanea analizzando fatti importanti accaduti in occasione dei giochi. ● Paralimpiadi: nascita e sviluppo nel tempo. ● Menomazione, handicap e disabilità: definizione e classificazione. ● Sport e disabilità: integrazione e adattamento. ● Analisi delle discipline adattate e loro classificazione. ● Visione del film sulle Paralimpiadi: RISING
<p>Modulo 5 PRATICO</p> <p>Avviamento alla pratica dell'Orienteering</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza delle regole dello sport; ● Conoscenza delle competenze tecniche e sportive. ● Conoscenza delle curve di livello e ripasso della carta e della bussola; ● Le diverse tipologie di gara nell'orienteering; ● Orientarsi ed ambientarsi in uno spazio conosciuto e non; ● Esercitazioni fisiche e cognitive per la tattica di gioco; ● Allenare l'aspetto fisico e cognitivo attraverso schemi di percorso.
<p>Modulo 6 TEORICO</p> <p>Conoscere il proprio corpo il sistema scheletrico</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Elementi di anatomia umana: conoscere i livelli di organizzazione del corpo (dalla cellula agli apparati). ● Differenza tra sistemi e apparati. ● l'apparato locomotore: definizione delle componenti attive, passive e funzionali che lo compongono. ● Sistema scheletrico: funzioni.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Le ossa: classificazione e caratteristiche funzionali. ● il Midollo osseo: definizione e caratteristiche. ● Scheletro assile e appendicolare: elenco delle ossa che lo compongono. ● La colonna vertebrale: curve fisiologiche e anatomia delle vertebre. ● Effetti del movimento sul sistema scheletrico
<p>Modulo 7 PRATICO</p> <p>Avviamento alla pratica degli Sport Individuali il BEACH TENNIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Le tecnica di base con esercizi propedeutici per i fondamentali di gioco: Dritto, rovescio, servizio, anticipo e movimento in campo ● La valutazione e le tecniche di misurazione; ● Conoscenza delle regole di base e dello spazio in cui viene svolta l'attività
<p>Modulo 8 TEORICO</p> <p>Conoscere il proprio corpo l'apparato articolare</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● articolazione: definizione ● Classificazione articolazioni ● struttura delle articolazioni mobili ● effetti del movimento sulle articolazioni

i rappresentanti di classe

l'insegnante


