

Programma svolto A.S. 2020/2021
Materia: Scienze motorie Prof. URBINATI ALICE Cl. 2°A

Attività in ambiente naturale: ultimate frisbee (fondamentali di gioco, partite)

Teoria:

- 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)
- apparato articolare: tipologia delle articolazioni, mobilità articolare.
- Sistema scheletrico: classificazione e funzione delle ossa. funzioni del sistema scheletrico. Sviluppo scheletro (vizi posturali: paramorfismi e dismorfismi); effetto del movimento sulle ossa.
- Alimentazione: ruolo del cibo nella società moderna: risorsa o problema? Differenza e funzioni dei macro e micro nutrienti; fabbisogno energetico e metabolismo basale: definizione e fattori che li determinano; l'importanza dell'acqua nella dieta. Concetto di peso ideale, Indice di Massa Corporea. Falsi miti sull'alimentazione.
- 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)
- Apparato Cardiocircolatorio
- Apparato Respiratorio
- Marketing Sportivo: Dal Marketing tradizionale ai social Media; Metodi di sponsorizzazione su Facebook e Instagram.

Film SUPER SIZE ME (educazione alimentare)

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.

i rappresentanti di classe

l'insegnante
