

Programma svolto A.S. 2020/2021
Materia: DISCIPLINE SPORTIVE CI. 2°P
Prof. URBINATI ALICE

<p>Modulo 1 PRATICO</p> <p>Avviamento alla pratica dell'Orienteering dei Giochi sportivi</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'orienteeing; ● 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 2 TEORICO</p> <p>Meccanismi energetici legati alle discipline sportive</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Classificazione discipline sportive ● Metabolismo energetico del muscolo ● ATP e ricarica energetica ● Il processo anaerobico alattacido ● Il processo anaerobico lattacido ● Il processo aerobico ● debito di ossigeno ● Massima potenza aerobica (V02max) definizione e fattori che lo influenzano ● Acido lattico: caratteristiche funzionali
<p>Modulo 3 TEORICO</p> <p>Conoscere il corpo</p> <p>Traumi e infortuni nella pratica sportiva con relativo primo soccorso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Elementi di anatomia umana: conoscere i livelli di organizzazione del corpo (dalla cellula agli apparati). ● Definizione e classificazione dei tessuti ● Apparato locomotore: componenti attive, passive e funzionali ● Traumi e infortuni del sistema scheletrico, sistema muscolare, apparato articolare, sistema nervoso, apparato tegumentario. ● Primo soccorso: elementi base di intervento (tecnica rice)
<p>Modulo 4</p> <p>EDUCAZIONE CIVICA</p> <p>Educazione alla salute</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● definizione di Salute dall'OMS ● Salute dinamica: cos'è e fattori che la determinano ● Cosa si intende per educazione alla salute ● Sedentarietà e rischi per la persona ● Attività motorie e attività sportiva a confronto ● Ipocinesi e conseguenze sulla salute della persona sui diversi sistemi e apparati (apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio, digerente, sistema scheletrico)

	<ul style="list-style-type: none"> ● Paramorfismi e dismorfismi ● Il movimento come prevenzione: analisi degli effetti sul corpo umano. ● Quale disciplina scegliere?
Modulo 5 PRATICO Consolidamento della pratica degli Sport Individuali BADMINTON	<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 ● organizzazione torneo
Modulo 6 TEORICO Conoscere il corpo il sistema muscolare	<ul style="list-style-type: none"> ● funzioni del sistema muscolare ● i muscoli: definizione e classificazione in base alle caratteristiche del tessuto muscolare specifico ● classificazione dei muscoli in base all'azione ● meccanica della contrazione: struttura del muscolo scheletrico ● actina e miosina: cosa sono e funzione ● i vari tipi di contrazione: isometrica, isotonica concentrica ed eccentrica, pliometria
Modulo 6 PRATICO Educazione al Benessere: Lo yoga	<ul style="list-style-type: none"> ● conoscenza della disciplina ● Posizioni fondamentali dello yoga ● Respirazione: controllo e percezione
Modulo 7 TEORICO Conoscere il corpo il sistema nervoso	<ul style="list-style-type: none"> ● Funzioni del sistema nervoso ● sistema nervoso centrale: caratteristiche dell'encefalo e midollo spinale ● Sistema nervoso periferico: caratteristiche e funzione dei nervi ● sistema nervoso simpatico e parasimpatico: funzione principale ● caratteristiche e funzioni del neurone: la cellula del sistema nervoso ● i vari tipo di movimento: volontari, automatici e riflessi ● i recettori del sistema nervoso ● riflesso miotatico
Modulo 8 PRATICO Avviamento alla pratica degli Sport Con la racchetta BEACH TENNIS	<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

i rappresentanti di classe

l'insegnante

Alice Manti
