

Programma svolto A.S. 2020/2021

Materia: Scienze motorie Prof. URBINATI ALICE Cl. 4°H

Attività in ambiente naturale: sport di squadra (beach volley). Sport individuali (beach tennis).

ARGOMENTI TEORICI trattati in DDI:

- Traumi sportivi: caratteristiche, cause, primo soccorso. Abrasioni/fratture/contusioni (definizioni e primo soccorso). Traumi del sistema muscolare (crampo, contrattura, strappo)
- Sistema articolare (definizione, tipologie, movimento permesso). Caratteristiche delle articolazioni mobili (ex ginocchio). Mobilità articolare: definizione e come si allena attraverso lo stretching attivo e passivo.
- Marketing Sportivo: Juve Vs Inter
- Merchandising: gestione diretta e indiretta. Co-branding. Ricavi di una società Sportiva.
- apparato locomotore: proprietà dei muscoli, tipologia dei muscoli, contrazione muscolare. Sistema muscolare tipologia di muscoli (origine inserzione), contrazione muscolare. Meccanismi energetici anaerobico alattacido/lattacido: caratteristiche e differenze.
- Allenamento sportivo: definizione e metodiche specifiche (HIIT, tabata, EMOM; allenamento ipertrofico; allenamento aerobico). L'importanza del recupero (attivo e passivo) e il concetto di Supercompensazione nell'allenamento sportivo.
- Meccanismi energetici: come si classificano le discipline sportive. Ricarica dell'ATP. Meccanismi energetici: anaerobico alattacido e lattacido, meccanismo aerobico.
- Doping: che cos'è e quale organo lo controlla (WADA). Sostanze proibite in alcune discipline sportive e metodi proibiti. Doping (sostanze non proibite: integratori) storia del doping, visione di alcuni video sul tema. divisione in gruppi di lavoro: creare opuscolo sul doping. Creazione stanze meet per lavoro sul doping e successiva presentazione alla classe.
- Concetti di primo soccorso: differenza tra emergenza e urgenza; manovra di BLS; GAS; responsabilità oggettiva di chi presta soccorso.

Visione Film: Rising Phoenix (storia paralimpiadi)

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
