



Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ED EDUCAZIONE CIVICA				
Classe	2B	Indirizzo	SCIENZE APPLICATE	Anno scolastico	2020-2021
Docente	CARCHEN				

TESTO IN ADOZIONE

"PIÙ MOVIMENTO VOLUME UNICO + EBOOK" Fiorini, Coretti, Bocchi, Chiesa - Ed. Marietti Scuola.

PROGRAMMA SVOLTO

Appunti sul quaderno ed attività pratiche.

RIPASSO DEGLI ARGOMENTI DELL'ANNO PRECEDENTE.

Il baseball: campo, giocatori, tempi di gioco, ruoli, regolamento, tattica di gioco. Quando il battitore è obbligato a battere (differenza tra strike e ball). Il lanciatore ed il ricevitore (il gioco di difesa), il battitore. Eliminazioni del battitore e del corridore. Il gioco forzato.

La forza: l'allenamento e numero di ripetizioni (sviluppo della resistenza e della forza).

Velocità: definizione e tipologie, caratteristica genetica, tempo di reazione; allenamento.

Visione di gioco e visione periferica.

La respirazione polmonare e cellulare: apparato respiratorio e circolatorio. Il sangue venoso ed arterioso. Il cuore: atri e ventricoli. Il trasporto dell'ossigeno. La cellula ed i mitocondri: sede della produzione dell'energia.

L'acido lattico. Attività fisica aerobica ed anaerobica. Funzione dei mitocondri. ATP.

La milza: serbatoio di sangue.

I dolori muscolari e la forza.

LE CAPACITÀ COORDINATIVE

La coordinazione: definizione.

Generali: elenco (apprendimento, controllo e adattamento).

Speciali (ADEORRT): definizione e spiegazione (accoppiamento, differenziazione, equilibrio, orientamento, reazione, ritmo, trasformazione).

ANALISI DELLE ATTIVITÀ PRATICHE ALLA LUCE DELLA TEORIA SULLA COORDINAZIONE.

La capacità di trasformazione o fantasia motoria: il caso "Fosbury".

La capacità di orientamento nello spazio: differenze tra i vari sport. Pallavolo e pallacanestro: differenze, campo, giocatori, palla, regolamento.

Analisi delle capacità di accoppiamento, differenziazione, ritmo con il lancio e la presa di piccoli oggetti o palline. La capacità di accoppiamento nella pallacanestro e nel salto della funicella, la capacità di differenziazione nella pallacanestro.

Le capacità coordinative speciali in relazione alla giocoleria. Visione di 2 video: tutorial per costruire le palline di giocoleria e per giocare con 3 palline.

Capacità coordinative speciali implicate nella camminata: l'orientamento, l'accoppiamento, equilibrio...

La capacità di equilibrio: definizione, statico, dinamico, di volo, di rotazione. L'organo dell'equilibrio (l'apparato vestibolare); l'equilibrio in bicicletta; equilibrio e tono muscolare; afferenze sensoriali, elaborazione da parte del cervelletto; il baricentro e la base d'appoggio; come abbassare il baricentro. L'equilibrio: tipologie; riflesso dell'equilibrio: afferenze sensoriali, propriocettiva e cervelletto; la base d'appoggio e il baricentro. La verticale a 2 e 3 appoggi. Video: verticale 2 e 3 appoggi.

L'equilibrio nello sport: visione di video sul baseball e sul football americano.

L'orientamento spazio-temporale, analisi delle relazioni tra ritmo, differenziazione e accoppiamento.

L'orientamento individuale e di squadra (pallavolo ricezione W).

¹ Per le cattedre che prevedono l'insegnamento di più discipline nella stessa classe (es. Italiano e Latino, Filosofia e Storia), si dovrà compilare una "relazione finale" per ciascuna di esse.



PROGRAMMA SVOLTO

Frisbee: parti del corpo interessate dall'allenamento; la meta (differenza con il rugby). Infrazione di passi; il gioco d'attacco.

DAD E VIDEOTERMINALISTI

La postura corretta dei videoterminalisti. La postazione di lavoro per i videoterminalisti: il tavolo di lavoro; la sedia; l'appoggia piedi; l'illuminazione; l'areazione e la temperatura dell'ambiente.

Esercizi di decontrazione muscolare e rilassamento per i videoterminalisti. Posture scorrette: dolori articolari e muscolari.

Esercizi da seduti: per arti inferiori e addominali; stretching arti inferiori; per la colonna vertebrale (lombare, dorsale, cervicale); leggero potenziamento degli arti superiori e coordinazione dei movimenti.

Esercizi di coordinazione e controllo della postura, rilassamento, tonificazione, allungamento.

Esercizi sul posto di equilibrio (percezione delle sensazioni e loro analisi).

La respirazione: il diaframma e la meccanica respiratoria; respirazione diaframmatica ed addominale. Come respirare correttamente. Respirazione e prova di apnea.

Esercizi per la respirazione profonda (toracica ed addominale) e controllo dell'apnea espiratoria.

Esercizi di respirazione diaframmatica (addominale e toracica). Esercizi di respirazione addominale con base musicale.

COORDINAZIONE OCULO-MANUALE

Coordinazione oculo-manuale e il nodo savoia: esercitazione con una cordicella.

Esercizi con una pallina per l'avviamento alla giocoleria e tiro di precisione da distanza personalizzata (posizione, orientamento del corpo, percezione della distanza, della traiettoria).

Giocoleria con una, due e tre palline.

La capacità di orientamento e la giocoleria.

Importanza dell'attività fisica all'aperto. Attività fisica in casa ed all'aperto: differenze e vantaggi.

I piegamenti sulle braccia: passo e posizione delle mani, corpo proteso avanti e corpo proteso in dietro.

LEZIONI ALL'APERTO.

Esercizi per la percezione delle distanze di lavoro (2m.); es. sul posto; movimenti, individuali e di gruppo, nello spazio libero, senza perdere le distanze.

Esercitazione a gruppi (4): spostamenti liberi a gruppi e ricostruzione della formazione iniziale; gruppo guida, costruzione di formazioni differenti e riproduzione da parte degli altri gruppi.

Attività fisica in ambiente naturale: camminate sportive nella campagna e nei boschi dell'olgiatese. Giocoleria sul prato.

EDUCAZIONE CIVICA

Il valore delle regole nello sport e nella vita quotidiana.

Giornata dei diritti umani: "Terra Viva" relatore Giacomo Manfredi Scarpina.

Principi di igiene.

Data	11 giugno 2021	Firma docente	Michele Carchen
------	----------------	---------------	-----------------