



Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ED EDUCAZIONE CIVICA				
Classe	3B	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.

La motivazione, l'esperienza. Le capacità condizionali: elenco. La forza.

I concetti di: lanciare, colpire, inviare (azioni diverse).

APPROFONDIMENTI

Allenamento della forza e dolori muscolari. L'unità motoria. La contrazione pliometrica. . La postura del videoterminista.

Il "training autogeno": criticità ed effetti benefici.

L'alimentazione corretta: qualità e quantità degli alimenti (l'indigestione di acqua); l'importanza della frutta e della verdura nella dieta. L'allenamento e l'alimentazione (equilibrio).

L'allenamento muscolare e di resistenza nella corsa.

Il "pensiero positivo" (controllo dell'ansia e capacità di rilassamento): proiezione di immagini di paesaggi naturali.

La catalessi.

La colonna vertebrale: curve fisiologiche (funzione della curvatura della colonna vertebrale) e patologiche.

L'equilibrio, l'orientamento, la forza e la velocità.

La capacità di osservazione e di imitazione. La postura.

La respirazione (come eseguire una corretta respirazione; la respirazione nel nuoto con i vari stili).

La corretta tecnica della camminata (descrizione effettuata dall'alunno Quadranti).

L'attività fisica in ambiente naturale: effetti benefici (sole e vitamina D).

L'attività fisica all'aperto: frequenza settimanale, durata ed intensità.

PROGRAMMA DI TERZA

Il linguaggio dell'insegnante (assi e piani di riferimento per i movimenti del corpo nello spazio), movimenti sul piano frontale; attitudini; atteggiamenti; posizioni; movimenti; impugnature.

Il riscaldamento: quale definizione? Il riscaldamento: scopo, obiettivi ed effetti; tipologie.

Capacità condizionali.

La resistenza: definizione e classificazione (durata, quantità di muscoli coinvolti, in relazione all'utilizzo dell'O₂, in relazione con le altre capacità condizionali). Anaerobia e aerobia. ATP. Fattori della resistenza: psicologici (percezione della fatica-motivazione); fisiologici (componenti centrali e periferiche); fattori psicologici e tecnici.

Il pH. Test di Cooper. Metodi di allenamento continui (test Conconi) e interrotti da pause.

La mobilità articolare: definizione, tipologie di esercizi, allenamento e accorgimenti tecnici.

La forza: definizione, classificazione, fattori, tipi di contrazione, allenamento ed effetti.

La velocità: definizione, classificazione.

DAD E VIDEOTERMINALISTI

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

La sicurezza per i video terminalisti.

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

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). Esercizi per la decontrazione dei muscoli del collo.

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

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.

Importanza della pausa durante le lezioni in DAD: staccarsi dalla postazione di lavoro, camminare e se possibile uscire all'aperto a prendere un raggio di sole e guardare i prati o le piante (riattivazione della circolazione e riposo della vista).

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.

Esercizi per l'allenamento della forza degli arti inferiori con utilizzo delle scale di Villa Peduzzi. Esercizi di stretching. Esercizi gioco a squadre: capacità di osservazione ed imitazione. Esercizi per la forza e la coordinazione.

Attività fisica in ambiente naturale: camminate sportive nella campagna e nei boschi dell'olgiatese. Esercizi di stretching e di tonificazione muscolare sul prato.

EDUCAZIONE CIVICA

Le regole: tipologia, significato e valore.

Riflessioni sulla giornata dei diritti.

Corso sulla sicurezza.

Principi di igiene.

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