

ITT – LSSA COPERNICO” – Barcellona P.G.

PROGRAMMA / PERCORSO DIDATTICO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe e indirizzo di studio **3 B LICEO SCIENZE APPLICATE A. S. 2023/2024**

DOCENTE : SCUDERI MARIA

LIBRO DI TESTO: “PIU’ CHE SPORTIVO”

AUTORE: Del Nista Pierluigi

CASA EDITRICE : D’ANNA

MODULI: (inserire il titolo dei moduli e l’elenco degli argomenti/ Unità Didattiche svolte per ciascun modulo)

**ESPERIENZE,
SNODI CONCETTUALI,
METODOLOGIE, PROGETTI:**
(eventuale colonna, per evidenziare i processi di apprendimento delle competenze)

Modulo propedeutico

CONOSCIAMO L’APPARATO LOCOMOTORE DAL PUNTO DI VISTA DINAMICO ATTRAVERSO IL GIOCO DEL TENNISTAVOLO

L’apparato locomotore: definizione, componenti passive, attive e funzionali.

Lo scheletro: funzioni e suddivisione. Morfologia generale delle ossa.

Lo scheletro assile: la testa e la gabbia toracica. La colonna vertebrale

Lo scheletro appendicolare: gli arti superiori ed inferiori.

Le articolazioni: classificazione. Struttura delle articolazioni mobili (diartrosi).

Modulo N° 1

STARE BENE CON SE STESSI E CON GLI ALTRI

La postura.

La postura corretta come prevenzione dei paramorfismi.

I paramorfismi dell’età evolutiva (atteggiamento lordotico, cifotico, scoliotico, scapole alate)

I dimorfismi della colonna vertebrale: la scoliosi.

I dimorfismi degli arti inferiori; valgismo, varismo, piede piatto.

I traumi classificazione: traumi scheletrici ed articolari, muscolari.

Fratture, distorsioni e lussazioni, contusione, crampo, contrattura, stiramento e strappo; le tendinopatie.

Le ferite, l’emorragia venosa ed arteriosa, l’emorragia nasale o epistassi.

La tecnica R.I.C.E.

Modulo N° 2

PRENDERE COSCIENZA DELLE FUNZIONI DELL’APPARATO LOCOMOTORE SENZA TRASCURARE GLI ELEMENTI TECNICI DEL TENNISTAVOLO

IL sistema muscolare: funzione e classificazione dei tessuti muscolari.

Le proprietà del muscolo.

Il muscolo scheletrico: organizzazione e struttura.

Classificazione fibre muscolari: rosse, bianche e intermedie.

La contrazione muscolare.

I muscoli agonisti, antagonisti e sinergici.

<p>Il lavoro muscolare: contrazione dinamica-concentrica, statica/isometrica.</p> <p>L'energetica muscolare: l'Atp e le vie di produzione (meccanismi anaerobici alattacidi/ lattacidi/aerobici.</p> <p>I principali gruppi muscolari: nomenclatura ed azione: i muscoli addominali (retti addominali, obliqui interno ed esterno , trasverso dell'addome); muscoli dell'arto superiore ed inferiore; muscoli del petto: gran pettorale; muscoli del dorso: il trapezio, il gran dorsale; muscoli della spalla: il deltoide.</p>		
<p>Modulo N°4</p> <p>GLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA</p> <p>Il tennis da tavolo: cenni storici del gioco.</p> <p>Esercizi di coordinazione oculo manuale di avviamento al gioco; posizione di base; impugnatura dell'attrezzo; posizione braccio nel dritto e rovescio; esercizi in palleggio, scambi dritto e rovescio in lungo linea e diagonale.</p> <p>I fondamentali del gioco: tecnica del servizio e risposta al fondamentale; il palleggio;</p> <p>Tennis tavolo: Elementi del regolamento del gioco.</p> <p>Tennistavolo: elementi tecnici nel gioco singolo e nel doppio</p> <p>Calciobalilla</p>		
<p>Modulo di Educazione Civica</p> <p>I Quadrimestre</p> <p>Costituzione, diritto nazionale e internazionale, legalità e solidarietà, cittadinanza digitale.</p> <p>“Chi eravamo e chi siamo”</p> <p>L'evoluzione della figura della donna nel mondo dello sport 12/01/2024</p> <p>II Quadrimestre</p> <p>Sviluppo sostenibile: educazione ambientale, conoscenza e tutela del patrimonio e del territorio.</p> <p>“Vivere in modo salutare”</p> <p>Sostenibilità e obiettivi comuni per la sostenibilità: il ruolo dello sport nel raggiungimento degli obiettivi di sviluppo sostenibile. 19/04/2024</p>		

Il docente della disciplina

Prof.ssa Maria Scuderi

Firma sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art.3 del D.Lgs.n.39/93

Il programma viene notificato agli allievi mediante pubblicazione sul sito web dell'istituto.