

# ITT – LSSA COPERNICO” – Barcellona P.G.

PROGRAMMA / PERCORSO DIDATTICO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe e indirizzo di studio 4 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**

**CONSCIAMO L’APPARATO LOCOMOTORE DAL PUNTO DI VISTA DINAMICO ATTRAVERSO IL GIOCO 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.

Il lavoro muscolare: contrazione dinamica-concentrica, statica/isometrica.

L’energetica muscolare: l’Atp e le vie di produzione (meccanismi anaerobici alattacidi/ lattacidi/aerobici.

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.

**Modulo N° 1**

**STARE BENE CON SE STESSI E CON GLI ALTRI**

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.

Nozioni di primo soccorso: allertare i soccorsi ; i numeri della sicurezza: 112 e 118.

Il reato di omissione di soccorso. Come comportarsi e cosa fare in attesa dei soccorsi.

Classificazione degli infortuni: le emergenze (rischio di vita) e le urgenze (traumi e situazioni meno gravi.

L’ arresto cardiaco e la RCP- rianimazione cardio polmonare

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>Modulo N° 2</b><br/> <b>PRENDERE COSCIENZA DELLE FUNZIONI DELL'APPARATO LOCOMOTORE SENZA TRASCURARE GLI ELEMENTI TECNICI DEL TENNISTAVOLO.</b><br/> L'alimentazione classificazione dei nutrienti (macro/micro nutrienti).</p> <p>I fabbisogni dell'organismo dal punto di vista alimentare: energetico, plastico, bio-regolatore/protettivo, idrico.</p> <p>Il fabbisogno energetico/plastico/ bioregolatore/idrico attraverso i diversi nutrienti ( glucidi, lipidi, protidi, vitamine), i sali minerali ed acqua.</p> <p>La dieta equilibrata: i livelli di assunzione raccomandati dei diversi nutrienti.</p> <p>La piramide alimentare.</p> <p>L'alimentazione dello sportivo.</p>   |  |  |
| <p><b>Modulo N°3</b><br/> <b>GLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA</b><br/> 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.<br/> 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>Pallavolo - storia del gioco.</p> <p>Regolamento tecnico del gioco.</p> <p>I ruoli dei giocatori.</p> <p>I fondamentali di squadra</p> <p>Calciobalilla</p> |  |  |
| <p><b>Modulo di Educazione Civica</b><br/> <b>I Quadrimestre</b><br/> Costituzione, diritto nazionale e internazionale, legalità e solidarietà, cittadinanza digitale.<br/> <b>“Proteggere se stessi e gli altri”</b><br/> Carta internazionale dei diritti dell'Infanzia e dell'adolescenza. 12/12/2023</p> <p><b>II Quadrimestre</b><br/> Sviluppo sostenibile: educazione ambientale, conoscenza e tutela del patrimonio e del territorio.<br/> <b>“Vivere in modo sostenibile”</b><br/> Sport salute e benessere: Il concetto di salute dinamica. L'attività fisica come prevenzione di malattie. L'importanza del sonno per il benessere psico-fisico.<br/> 10/04/2024.</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.