

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

PROGRAMMA / PERCORSO DIDATTICO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe e indirizzo di studio 5 B LICEOSCIENZE APPLICATE A. S. 2023/2024

DOCENTE : SCUDERI MARIA

**LIBRO DI TESTO: “PIU’ CHE SPORTIVO”**  
**AUTORE: DEL NISTA PIER LUIGI**  
**CASA EDITRICE : D’ANNA**

<b>MODULI:</b> (inserire il titolo dei moduli e l’elenco degli argomenti/ Unità Didattiche svolti per ciascun modulo)	<b>ESPERIENZE, SNODI CONCETTUALI, METODOLOGIE, PROGETTI:</b> (eventuale colonna, per evidenziare i processi di apprendimento delle competenze)
<b>Modulo N° 1</b> <b>APPRENDERE LE PARTI DELLA STRUTTURA SCHELETRICA DEL CORPO UMANO E GLI EVENTUALI DISMORFISMI DI ESSA RICONOSCENDO IL VALORE CORRETTIVO DELLO SPORT</b>	La colonna vertebrale: struttura in movimento da proteggere attraverso posture corrette.  L’analisi della postura: autovalutazione della propria postura come fattore di prevenzione nei vizi di portamento (paramorfismi) e per la diagnosi precoce nelle alterazioni a carico delle strutture ossee (dismorfismi).  Il mal di schiena: cause specifiche e non specifiche che possono determinarlo. Lombalgia (colpo della strega) Lombo sciatalgia (infiammazione nervo sciatico)  La struttura scheletrica del cranio, della gabbia toracica e degli arti superiori ed inferiori
<b>Modulo N° 2</b> <b>CONOSCIAMO IL NOSTRO APPARATO LOCOMOTORE ANCHE MEDIANTE IL GIOCO</b>	I muscoli: funzione, classificazione e proprietà. Il muscolo scheletrico. Muscoli agonisti ed antagonisti. Le fibre muscolari: struttura e classificazione (fibre lente e veloci). La contrazione muscolare. Energetica muscolare: Il meccanismo di produzione dell’energia, l’ATP , le vie di produzione (meccanismi anaerobici ed aerobici)
<b>Modulo N° 3</b> <b>CONOSCENZA DEL SISTEMA DI TRASPORTO DEL SANGUE E GLI EFFETTI DELL’ATTIVITA’ MOTORIA SULL’APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO</b>	L’apparato cardiocircolatorio: elementi che lo compongono e funzioni. Il cuore ed i parametri dell’attività cardiaca. La rilevazione del battito cardiaco. Variazione dei parametri di frequenza cardiaca, gittata sistolica e portata cardiaca durante l’attività fisica. Il sangue: composizione e circolazione sanguigna. La pressione arteriosa Il movimento come prevenzione delle malattie cardiovascolari (arteriosclerosi, ipertensione, ictus, infarto).

<p><b>Modulo N°4</b>  <b>ALIMENTAZIONE E SPORT PER UNA CRESCITA PIU' SANA</b></p>	<p>Classificazione dei nutrienti (macro/micro nutrienti).  I fabbisogni dell'organismo dal punto di vista alimentare: energetico, plastico, bio-regolatore/protettivo, idrico.  La dieta equilibrata: I L.A.R.N ( livelli di assunzione raccomandati dei nutrienti).  La piramide alimentare</p>
<p><b>Modulo N°5</b>  <b>GLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA</b></p>	<p>Tennis tavolo.  Regolamento del gioco.  Fondamentali tecnici del gioco 1 vs 1 e 2 vs 2.  Fondamentali tattici del gioco 1 vs 1 e 2 vs 2.  Fondamentali di attacco: schiacciata, top spin.</p>
<p><b>Modulo N°6</b>  <b>PROTEGGERSI DALLE DIPENDENZE PIU' DIFFUSE GRAZIE ALLA PRATICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA</b></p>	<p>Il doping.  La WADA: World Anti-Doping Agency  Le sostanze e metodi proibiti: steroidi anabolizzanti, diuretici, l'EPO(eritropoietina), il doping ematico.  Sostanze non dopanti: gli integratori alimentari (aminoacidi a catena ramificata, creatina, carnitina)</p>
<p><b>Modulo di Educazione Civica</b>  <b>I Quadrimestre</b>  Costituzione, diritto nazionale ed internazionale, legalità e solidarietà.  <b>“Vivere nel mondo globale”</b></p> <p><b>II Quadrimestre</b>  Sviluppo sostenibile: educazione ambientale, conoscenza e tutela del patrimonio e del territorio.  <b>“Prospettive di un futuro sostenibile”</b></p>	<p>Gli organismi internazionale e giornate celebrative: Onu e la giornata internazionale dello sport per lo sviluppo e la pace.</p> <p>Sport ed ingegneria biomedica: i principi dell'ingegneria applicati alle tecniche sportive/ attrezzature sportive per il miglioramento delle prestazioni degli atleti normodotati e con disabilità fisiche</p>
<p><b>Esercitazioni tecnico- pratiche</b>  (solo per le discipline per le quali è prevista la figura dell'ITP)</p>	

*Il docente della disciplina*

*Prof.ssa Maria Scuderi*

Firma autografa 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.