

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

MODULI: (inserire il titolo dei moduli e l’elenco degli argomenti/ Unità Didattiche svolti per ciascun modulo)	ESPERIENZE, SNODI CONCETTUALI, METODOLOGIE, PROGETTI: (eventuale colonna, per evidenziare i processi di apprendimento delle competenze)
Modulo N° 1 APPRENDERE LE PARTI DELLA STRUTTURA SCHELETRICA DEL CORPO UMANO E GLI EVENTUALI DISMORFISMI DI ESSA RICONOSCENDO IL VALORE CORRETTIVO DELLO SPORT	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
Modulo N° 2 CONOSCIAMO IL NOSTRO APPARATO LOCOMOTORE ANCHE MEDIANTE IL GIOCO	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)
Modulo N° 3 CONOSCENZA DEL SISTEMA DI TRASPORTO DEL SANGUE E GLI EFFETTI DELL’ATTIVITA’ MOTORIA SULL’APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO	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>Modulo N°4 ALIMENTAZIONE E SPORT PER UNA CRESCITA PIU' SANA</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>Modulo N°5 GLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA</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>Modulo N°6 PROTEGGERSI DALLE DIPENDENZE PIU' DIFFUSE GRAZIE ALLA PRATICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA</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>Modulo di Educazione Civica I Quadrimestre Costituzione, diritto nazionale ed internazionale, legalità e solidarietà. “Vivere nel mondo globale”</p> <p>II Quadrimestre Sviluppo sostenibile: educazione ambientale, conoscenza e tutela del patrimonio e del territorio. “Prospettive di un futuro sostenibile”</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>Esercitazioni tecnico- pratiche (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.