

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3C Indirizzo GRAFICA E COMUNICAZIONE

a.s. 2020/2021

Testi utilizzati: Più Movimento Slim

Prof.: ALTAMURA LUIGI

- 1) Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:
 - Definizione e classificazione del movimento;
 - Capacità condizionali e capacità coordinative;
 - La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare;
 - Tipologie di allenamento, struttura di una seduta di allenamento per migliorare la forza e la resistenza;
 - Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive;
 - Apparato respiratorio ed esercizio fisico;
 - Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico.
- 2) Lo Sport, le regole e il Fair Play:
 - Le regole degli sport praticati;
 - Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati;
 - I fondamentali delle varie discipline praticate;
 - Gli aspetti tecnico-tattici delle discipline sportive di squadra e individuali praticate;
 - L'aspetto educativo e sociale dello sport;
 - I principi etici sottesi alle discipline sportive;
 - Lo sport come veicolo di valorizzazione delle diversità sociali, fisiche e culturali.
- 3) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:
 - I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute;
 - Principali norme per una corretta alimentazione;
 - Il rapporto tra allenamento e prestazione;
 - Il rischio della sedentarietà e il movimento come prevenzione;
 - Il doping (forme, sostanze e metodi proibiti - effetti nocivi, il codice antidoping e la wada).
- 4) Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:
 - Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche;
 - Utilizzo delle apparecchiature tecnologiche per monitorare l'attività fisica svolta e i propri miglioramenti.
- 5) EDUCAZIONE CIVICA: Bullismo e Cyberbullismo (il fenomeno dell'hate speech nello sport, il progetto "odiare non è uno sport", storie di atleti).

Inveruno, 5/06/2021

Il docente

Prof. Luigi Altamura

Scuole associate

I.P.I.A. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 - vicemarcora@iisinveruno.edu.it

I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - vicelombardini@iisinveruno.edu.it

I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - viceittmarcora@iisinveruno.edu.it