

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Classe 3D 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](mailto:vicemarcora@iisinveruno.edu.it)

I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - [vicelombardini@iisinveruno.edu.it](mailto:vicelombardini@iisinveruno.edu.it)

I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - [viceittmarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:viceittmarcora@iisinveruno.edu.it)