

PROGRAMMA SVOLTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 4[^]CAP APPARATI IMP.TI SER.ZI TEC.CI IND.LI E CIVILI - OPZIONE 3

A.S. 2020 - 2021

Testi utilizzati: Fiorini-Coretti-Bocchi / “Più movimento” Slim / DEA Scuola-Marietti Scuola

Prof. Porta Sergio

- **MODULO 1: PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**
 - La Resistenza: pratica + conoscenze anatomico-funzionali apparati cardiocircolatorio e respiratorio
 - La Mobilità Articolare: pratica + conoscenze anatomico-funzionali apparato scheletrico e articolazioni
 - L' Elasticità Muscolare: pratica + conoscenze anatomico-funzionali sistema muscolare
 - La Forza: pratica + conoscenze anatomico-funzionali sistema muscolare
- **MODULO 2: LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**
 - Il Calcio a Cinque: pratica + conoscenza del regolamento di gioco, dei gesti tecnici fondamentali individuali e di squadra, delle capacità motorie più importanti e di come migliorarle
- **MODULO 3: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**
 - Il concetto di salute dinamica dell'OMS e i fattori determinanti della salute (genetici-socio economici-ambientali-stili di vita)
 - I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione
 - Il Doping
 - Le Dipendenze da alcol, tabacco, droghe e comportamenti
 - Educazione Alimentare
- **MODULO 4: EDUCAZIONE CIVICA – SCIENZA E TECNOLOGIA DIGITALE APPLICATE ALLO SPORT**
 - Tecnologie digitali adottate nei centri di preparazione olimpica e di medicina sportiva di Roma nelle discipline di Tuffi, Canottaggio, Triathlon, Tennis Tavolo, Salto in Alto e Scherma per allenare gli atleti italiani per le Olimpiadi di Rio de Janeiro del 2016
 - Studi di anatomia e fisiologia del corpo umano applicati allo sport: - Perché i finalisti delle gare di velocità alle Olimpiadi sono quasi tutti atleti di colore – Perché i finalisti del nuoto sono quasi tutti di razza caucasica (bianchi) – Perché i finalisti delle gare di resistenza sono quasi tutti Etiopi o provenienti dal continente Africano
 - i concetti fisici di energia cinetica, energia elastica, energia potenziale, applicati al salto con l'asta
 - tecnologia digitale e Big Data nel mondo del Calcio