

**CLASSE 1F – LSS a. s. 2023/2024**

**PROGRAMMA SVOLTO**

*Scienze Motorie e Sportive e discipline sportive*

**Teoria (sistema scheletrico e articolare):**

- La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa
- Lo scheletro assile: la testa, la cassa toracica e la colonna vertebrale
- Lo scheletro appendicolare: l'arto inferiore e l'arto superiore
- Le articolazioni
- La schiena e l'importanza della postura
- I paramorfismi e i dimorfismi

**Teoria (sistema muscolare e contrazione muscolare):**

- L'organizzazione del sistema muscolare
- Il muscolo scheletrico
- Le fibre muscolari
- La graduazione e il lavoro muscolare della forza

**Teoria (salute, benessere, sicurezza e prevenzione):**

- Concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e forme di prevenzione (in palestra, negli spazi esterni e a scuola) \*
- Principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale e altrui (in palestra, negli spazi esterni e a scuola) \*
- Alimenti e nutrienti
- Fabbisogno energetico
- Fabbisogno plastico e rigenerativo
- Fabbisogno bioregolatore
- Fabbisogno idrico
- Metabolismo energetico
- Composizione corporea
- Dieta equilibrata \*
- Alimentazione e sport \*

\* **Modulo trasversale per l'Educazione Civica** (4h svolte nel primo quadrimestre – attività teoriche svolte con il libro di testo e dispense)

**Teoria-Pratica (lo sport, le regole e il Fair Play):**

- Pallavolo (conoscenza e acquisizione dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - arbitraggio)
- Basket (conoscenza e acquisizione dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - arbitraggio)
- Calcio a 5 e a 7 (conoscenza e acquisizione dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - arbitraggio)
- Tennis - Beach tennis – tennis tavolo, (conoscenza e acquisizione dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - arbitraggio)
- Atletica leggera (miglioramento e perfezionamento della tecnica di corsa –salto in lungo –salto in alto conoscenza e acquisizione dei regolamenti delle varie discipline – giudici di gara)
- Nuoto (miglioramento e perfezionamento dei quattro stili fondamentali della disciplina)

**Teoria-Pratica (*percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive*):**

Esercitazioni pratiche per:

- Conoscenza, padronanza e rispetto del corpo
- Conoscenza degli equilibri posturali
- Attività a carico naturale
- Attività di opposizione e resistenza
- Attività di resistenza per il controllo segmentario
- Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo
- Padronanza degli schemi motori di base.
- Sviluppo delle qualità motorie

**Data** 10/06/2024

**Docente**  
STEFANIA ROSSI