



ANNO SCOLASTICO 2022/2023

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 4^A indir. scienze applicate

Libro in adozione: Competenze Motorie (AA.VV. Casa editrice D'Anna)

Parte pratica:

Sono stati affrontati in maniera pratica e teorica le varie modalità di riscaldamento, consolidamento delle capacità coordinative e allenamento delle capacità condizionali attraverso esercizi a corpo libero.

Teoria e pratica delle seguenti attività sportive:

I giochi con la racchetta: tennis tavolo, badminton, tennis

Pallavolo

Calcio

Tchoukball

Pallamano

Test motori per coordinazione e capacità condizionali :

lancio palla medica 3 kg

test navetta

salto in lungo da fermo

mobilità scapolo omerale

Parte teorica:

Apparato digerente

Anatomia dell'apparato digerente

Gli effetti del movimento sull'apparato digerente

Gli organi di pulizia

Gli organi di stoccaggio, preparazione e trasformazione

Educazione alimentare:

i principi nutritivi

la corretta alimentazione

il peso corporeo e la salute

l'alimentazione dello sportivo

gli integratori alimentari e lo sport

i disturbi alimentari

Il sistema nervoso:

la cellula nervosa

sistema nervoso centrale e periferico

encefalo

cervello, diencefalo, cervelletto e tronco encefalico

il midollo spinale

nervi sensitivi e nervi motori

sistema nervoso autonomo

il sistema nervoso e il movimento

l'impulso nervoso

i neuroni specchio

le neuroscienze

La classificazione del movimento:

movimento riflesso, volontario, automatizzato

l'apprendimento motorio

il controllo motorio

le informazioni sensoriali

il sistema percettivo

il sistema elaborativo

il sistema effettore

il sistema di controllo

le fasi dell'apprendimento motorio

neuroni specchio e apprendimento motorio

le capacità coordinative

Letto agli studenti in data 30/05/2023 gli studenti della classe concordano.

Luogo e data

Pistoia, 30/05/2023

Firma

Giulia Caselli