

# I.I.S.S. "SCIASCIA e BUFALINO" ERICE

Materia: **Scienze Motorie e Sportive**

**Classe 3°**

## **Linee programmatiche**

### **Modulo n. 1 Sistema muscolare e cinesiologia muscolare**

Classificazione e proprietà dei muscoli – Le fibre muscolari, la contrazione e l'impulso nervoso – L'ATP e i meccanismi energetici - Tipi di contrazione – Il movimento volontario automatico, riflesso – Effetti dell'attività fisica sul sistema muscolare - Azione dei principali muscoli - Traumi muscolari e primo intervento.

### **Modulo n. 2 Grandi Apparati: apparato cardiocircolatorio – apparato respiratorio**

Apparato cardiocircolatorio: il sangue e i gruppi sanguigni. La circolazione, il cuore – Apparato respiratorio: organi della respirazione e loro funzionamento – Effetti del movimento sugli apparati cardiocirc. e respir. – Arresto cardiorespir e manovre di rianimazione con sequenza ABC.

### **Modulo n. 3 Apparati e sistemi. App. Scheletrico e Articolare: alterazioni e traumatologia**

Suddivisione dei vari apparati e sistemi – Apparato scheletrico: classif. delle ossa, la colonna vert.e le sue curve fisiologiche, la funzione statica e dinamica- Paramorfismi e dimorfismi – Apparato articolare: classif. delle articolazioni, effetti del movim sulle ossa e sulle articolazioni – Principali traumi e primo intervento.

### **Modulo n. 4 Attività sportive di squadra e/o individuali: regole e fondamentali tecnici di base**

Esercitazioni relative alle abilità fondamentali del calcio, della pallavolo, del tennis tavolo, del badminton – Fasi di gioco in modalità esecutive variabili – Lavoro di gruppo e a coppie – Studio del regolamento, della tecnica e della tattica di gioco.

### **Modulo n. 5 Le qualità motorie condizionali e coordinative**

Le qualità del movimento – Classificazione delle diverse forme di resistenza, forza, velocità – Metodiche di allenamento specifiche- .La mobilità articolare -La coordinazione: capacità coordinative generali e speciali – L'equilibrio statico, dinamico, in volo – Test ed esercizi di valutazione delle qualità motorie.

### **Modulo n. 6 Corpo in movimento – La conquista del benessere psicofisico**

Attività ed esercizi in condizione aerobica secondo carichi crescenti, a corpo libero e/o con attrezzi- Esercizi di tonificazione muscolare a carico naturale o con bassi carichi addizionali, in esecuzioni dinamiche e per tutti i settori corporei – Prove ripetute su brevi distanze ed esercizi di reazione a stimoli esterni – Esecuzione di movim. ampi ed esercizi di stretching – Esercizi di coordinazione e di equilibrio individuali e di gruppo, con piccoli e grandi attrezzi, codificati e non – Attività espressive su base musicale e strutturazione di coreografie.