

PROGRAMMA CLASSE 3AMM – SCIENZE MOTORIE

| MODULI E UNITÀ DI APPRENDIMENTO ⁵ | |
|---|--|
| TITOLO | CONTENUTI DIDATTICI ⁶ |
| Il concetto di igiene | Le malattie trasmissibili e le malattie non trasmissibili |
| Le componenti funzionali dell'apparato locomotore | Le difese dell'organismo Il sistema linfatico |
| Il Sistema muscolare | Le proprietà del muscolo. Tipi di muscolo. Forma dei muscoli scheletrici. La contrazione. Caratteristiche delle fibre muscolari. Dalle fonti energetiche all'energia muscolare. I tipi di contrazione muscolare. Le azioni muscolari |
| Il sistema nervoso | La cellula nervosa. Il sistema nervoso centrale. Il sistema nervoso periferico. Il sistema nervoso autonomo |
| Star bene nella natura | Attività motoria in ambiente naturale |
| Il sistema motorio | L'attivazione neuromuscolare. I circuiti del controllo motorio. Il movimento volontario, il movimento automatico, il movimento riflesso. |
| Sport e Fair Play | Sport di <u>squadra</u> : <u>Posizione</u> dei giocatori e ruoli. I fondamentali individuali. |
| Dipendenze comportamentali | Internet -social network-video <u>giochi</u> |
| Ginnastica a Corpo libero con attrezzi | Mobilità articolare • Forza • Resistenza • Velocità • Coordinazione agilità • Pre-acrobatica • Giochi <u>pre-sportivi</u> |
| Circuit training | Esercizi vari di allenamento dei diversi gruppi muscolari a circuito |
| Atletica Leggera | La resistenza, Salto in alto, La velocità, Il getto del peso, Lancio del disco |