

## **PROGRAMMAZIONE DIDATTICA**

Anno scolastico 2022-2023

### **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe: 3<sup>A</sup> SCIENTIFICO

DOCENTE: LUCAS SILVA ZANDONATO

#### **PROGRAMMA ANNUALE:**

##### **Parte teorica:**

##### **Il sistema scheletrico:**

- Funzioni;
- Classificazioni delle ossa;
- Caratteristiche tra le superfici ossee;
- Differenze tra la componente assile e la componente appendicolare;
- Componente assile, il rachide: struttura, funzione, regioni e le curvature;
- Componente assile, gabbia toracica: struttura e funzioni;
- Componente appendicolare, cingolo scapolare e cingolo pelvico: struttura e funzione;
- Componente appendicolare, arti superiori: struttura e funzioni;
- Componente appendicolare, arti inferiori: struttura e funzioni;
- Nomi delle ossa;
- Nomi delle articolazioni;
- Funzionamento delle articolazioni;

##### **Parte pratica:**

Sviluppo capacità condizionali e coordinative attraverso percorsi motori ed esercizi specifici (allenamento a circuito, allenamento della forza, allenamento intervallato, allenamento pliometrico, allenamento del core);

Sviluppo della capacità di salto attraverso esercizi specifici;

Sviluppo della mobilità articolare attraverso esercizi specifici;

Strutturazione dell'allenamento della potenza attraverso esercizi specifici di miglioramento;

##### **Sport di Squadra:**

- Pallacanestro: Conoscenza dei fondamentali e regole del gioco, gestione della partita a squadre;
- Rugby: Conoscenza dei fondamentali e regole del gioco, gestione della partita a squadre;
- Pallavolo: Conoscenza dei fondamentali e regole del gioco, gestione della partita a squadre;
- Calcio: Conoscenza dei fondamentali e regole del gioco, gestione della partita a squadre;

## **Educazione Civica:**

### **Traumatologia:**

Le cause dei diversi traumi che possono avvenire e la conseguente gestione.

Traumi dell'apparato scheletrico:

- Fratture: classificazioni delle diverse tipologie di fratture e da cosa è causata;

Traumi dell'apparato muscolare:

- strappo: cosa è causato, come riconoscere e cosa fare;
- contrattura: cosa è causato, come riconoscere e cosa fare;
- stiramento: cosa è causato, come riconoscere e cosa fare;
- crampo: cosa è causato, come riconoscere e cosa fare;

Traumi dell'apparato articolare:

- distorsione: cosa è causato, come riconoscere e cosa fare;
- lussazione: cosa è causato, come riconoscere, le diverse tipologie di lussazioni e cosa fare;
- artrosi: cosa è causato, fasce d'età coinvolte, come riconoscere e cosa fare;
- morbo di Osgood-schatter: cosa è causato, fasce d'età coinvolte, come riconoscere e cosa fare;

Nozioni di primi soccorsi:

Protocollo BLS (basic life support):

- valutazione ambientale e fase di allarme;
- valutazione dello stato di coscienza;
- valutazione dell'attività respiratoria;
- rianimazione cardiopolmonare;

Prevenzione degli infortuni:

Le diverse tipologie di allenamento che permettono di ridurre le probabilità di infortunio (pliometria, allenamento neuromuscolare, allenamento del core, allenamento propriocettivo).

### **BIBLIOGRAFIA:**

“Il corpo e i suoi linguaggi” di Pier Luigi Del Nista, June Parker ed Andrea Tasselli. Casa Editrice G.D'Anna.

Milano, 8 giugno 2023

Il docente  
Prof. SILVA ZANDONATO LUCAS