



ISTITUTO OMNICOMPRESIVO STATALE

SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA DI PRIMO GRADO, LICEO SCIENTIFICO

Sito web: www.icpadula.edu.it

Sede AMMINISTRATIVA e LICEO SCIENTIFICO: via Salita dei Trecento – 84034 PADULA (SA)

Tel. 0975 77130 – cod. mecc. SAPS070007 – C.F. 92006850652

e-mail: saic86900d@istruzione.it – saps070007@istruzione.it – saic86900d@pec.istruzione.it

Sede COMPRESIVO: via Dante Alighieri 32 – 84034 PADULA (SA)

Tel. 0975 77052 – cod. mecc. SAIC86900D

E-mail: saic86900d@istruzione.it – saic86900d@pec.istruzione.it

LICEO SCIENTIFICO STATALE

“CARLO PISACANE”

Padula

PROGRAMMA SVOLTO

Materia

Scienze motorie

Docente

Lisa Gerardo

Classe I SEZ. Q

Anno scolastico 2019 – 2020

Gli argomenti effettivamente svolti, in considerazione della rimodulazione del piano di lavoro a causa dell'emergenza COVID-19, sono stati i seguenti.

La cellula;

Le componenti passive dell'apparato locomotore: sistema scheletrico.

I tipi di ossa .

Struttura delle ossa.

Com'è fatto lo scheletro.

L'apparato articolare: tipi di articolazioni.

Strutture e funzionamento delle articolazioni mobili.

Classificazioni delle articolazioni mobili.

Le componenti attive dell'apparato locomotore: il sistema muscolare.

Le proprietà del tessuto muscolare.

I tipi di muscolo.

Il muscolo scheletrico e la meccanica della contrazione.

Dalle fonti energetiche all'energia muscolare.

Meccanismo anaerobico alattacido.

Meccanismo anaerobico lattacido.

Meccanismo aerobico.

I tipi di contrazione muscolare.

Caratteristiche delle fibre muscolari.

Classificazione dei muscoli scheletrici.

Alterazioni della postura: paramorfismi e dismorfismi.

La pallavolo: caratteristiche e scopo del gioco.

Le regole principali per giocare e arbitrare.

I fondamentali individuali.

Misure regolamentari del campo e della rete di pallavolo.

Attività pratica:

esercizi pratici di coordinazione generale e specifici;

esercizi di equilibrio e di mobilità articolare;

corsa veloce e di resistenza;

esercizi di potenziamento muscolare degli arti inferiori e superiori;

esercizi addominali;

palleggi individuali e/a coppia;

capovolta in avanti e all'indietro;

esercizi ai grandi attrezzi: quadro svedese e spalliera.