Strategia Aree Interne
Città Vallo di Diano

ISTITUTO OMNICOMPRENSIVO 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 COMPRENSIVO: 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 **IV** SEZ. **C**

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.

Il meccanismo di produzione energetica.
Il ciclo dell'energia.
L'ATP.
Meccanismo alattacido e lattacido.
Meccanismo aerobico.
Metabolismo nel recupero o ricarica dell'ATP.
Caratteristiche delle fibre muscolari.
I regimi di contrazione: isotonica, isometrica e pliometrica.
Apparato cardiocircolatorio ed esercizio.
Frequenza cardiaca e attività.
Gittata sistolica e attività.
Portata cardiaca e attività.
Apparato respiratorio.
La meccanica respiratoria.
La respirazione esterna ed interna.
Sistema nervoso.
La cellula nervosa.
Il sistema nervoso centrale e periferico.
Le vie piramidali ed extrapiramidali.
Nervi sensitivi e nervi motori.
La sinapsi.
L'impulso nervoso.
I propriocettori ed esterocettori.
Classificazione dei movimenti: movimento riflesso; movimento volontario e movimento automatico.

Gioco di squadra:
Pallavolo (schiacciata, muro e alzata);
Pallacanestro (terzo tempo, schemi di attacco, schemi di difesa);
Pallamano (fondamentali individuali e di squadra).
Corsa veloce, corsa e di resistenza.
Salto in alto, salto agli ostacoli, esercizi alla spalliera, verticale su 2 e 3 appoggi
Salita alla partica e alla fune.
Volteggio alla cavallina.

Padula 04/06/2020

Il Docente

Prof. Gerardo Lisa