



**ISTITUTO OMNICOMPRESIVO STATALE**

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

Sito web: [www.icpadula.edu.it](http://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](mailto:saic86900d@istruzione.it) – [saps070007@istruzione.it](mailto:saps070007@istruzione.it) – [saic86900d@pec.istruzione.it](mailto:saic86900d@pec.istruzione.it)

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

Tel. 0975 77052 – cod. mecc. SAIC86900D

E-mail: [saic86900d@istruzione.it](mailto:saic86900d@istruzione.it) – [saic86900d@pec.istruzione.it](mailto:saic86900d@pec.istruzione.it)

# **LICEO SCIENTIFICO STATALE “CARLO PISACANE”**

***Padula***

**PROGRAMMA SVOLTO**

Materia

**Scienze motorie**

Docente

**Lisa Gerardo**

**Classe II SEZ. B**

**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.

L'apparato locomotore: sistema scheletrico.  
Classificazioni delle articolazioni: diartrosi; anfiartrosi; sinartrosi.  
Osteoclasti e osteoblasti.  
Gli effetti del movimento sull'apparato scheletrico.  
Le leve e il movimento.  
Tipo di leva: primo genere; secondo genere e terzo genere.  
Il muscolo scheletrico (striato e volontario).  
Muscolo liscio involontario.  
Muscolo cardiaco striato involontario.  
Origine e inserzione del muscolo.  
Le proprietà del tessuto muscolare.  
I tipi di fibre muscolari.  
Contrazione muscolare: isotonica, isometrica e pliometrica.  
Unità motoria e unità contrattile.  
Dalle fonti energetiche all'energia muscolare:  
Meccanismo anaerobico alattacido e lattacido ;  
Meccanismo aerobico.  
L'apparato cardiocircolatorio :il cuore;  
La circolazione sanguigna;  
Il sangue.  
Crampo muscolare.  
Strappo muscolare.  
Lussazioni e sub lussazioni articolari  
La pallavolo.  
I fondamentali di squadra.  
La pallacanestro: l'area di gioco; come si gioca; le regole di gioco.  
I fondamentali della pallacanestro.

**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.

Gioco di squadra : pallavolo e pallacanestro.

Salita alla pertica e alla fune.