

LICEO SCIENTIFICO STATALE

“CARLO PISACANE”

Padula

PROGRAMMA SVOLTO

Materia

Scienze Motorie

Docente

Lisa Gerardo

Classe II SEZ. B

Anno scolastico 2020 – 2021

Gli argomenti effettivamente svolti sono stati i seguenti.

Gli elementi della comunicazione.
Grandi e piccoli attrezzi.
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.
La circolazione linfatica.
La buona alimentazione: i carburanti dell'organismo.
La pallacanestro: l'area di gioco; come si gioca; le regole di gioco.
I fondamentali della pallacanestro.
Regolamento della pallamano.
La pallamano: tattiche di squadra e i ruoli.
Apparato respiratorio.
Apparato digerente e gli organi di pulizia.
Gli organi di stoccaggio , preparazione e trasformazione.
I muscoli e i movimenti del dorso.
Schema motorio e corporeo.
La lateralità.
Lo sviluppo psicomotorio nell'età evolutiva.
La prossemica.
I disturbi alimentari.
Le vitamine: architetti di tessuti.
I principali minerali dell'organismo.

Padula lì 10/06/2021

Il Docente
Prof. Gerardo Lisa

