

LICEO SCIENTIFICO STATALE

“CARLO PISACANE”

Padula

PROGRAMMA SVOLTO

Materia Scienze Motorie

Docente Laveglia Angelina

Classe 4 SEZ. A

Anno scolastico 2020– 2021

Gli argomenti effettivamente svolti sono stati i seguenti.

L'apparato cardiocircolatorio.

Circolazione sanguigna, cuore, sangue, apparato cardiocircolatorio ed esercizio.

L'apparato articolare: i tipi di articolazioni.

Struttura e funzionamento delle articolazioni mobili.

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

Le proprietà del tessuto muscolare, i tipi di muscolo.

Le leve e il movimento. Leve di primo, secondo e terzo genere.

Le fonti energetiche e l'energia muscolare.

Il meccanismo anaerobico : alattacido e lattacido. Il meccanismo aerobico.

Le contrazioni muscolari. I vari tipi di contrazione muscolare.

Il gioco della pallavolo: caratteristiche e regole di gioco, i fondamentali.

Il concetto di salute. La sedentarietà.

La corretta alimentazione.

Il sistema nervoso centrale. Il sistema nervoso periferico. Impulso nervoso e movimento.

I traumi del movimento.

Padula 10 / 06 / 2021

Il Docente

Prof.ssa Laveglia Angelina

Gli alunni