

LICEO STATALE "ALESSANDRO SERPIERI" Rimini

PROGRAMMA FINALE 4I scientifico SCIENZE MOTORIE 2020/2021

01/06/2021

TEORIA

- 1) ASSI ANATOMICI E PIANI DI MOVIMENTO (frontale, trasversale e sagittale) e ripasso GLOSSARIO DEI MOVIMENTI FONDAMENTALI (flessione, estensione, inclinazione, torsione, piegamento, oscillazione, slancio, circonduzione).
- 2) IGIENE: malattie infettive, agente - trasmissione e propagazione – ospite, profilassi (notifica, accertamento, misure di quarantena, misure di sanificazione), organizzazione sanitaria in Italia e manifestazioni delle malattie infettive nel tempo e nello spazio. Programma in comune con Ed. Civica.
- 3) ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE: micro e macronutrienti, fabbisogni dell'organismo (energetico, plastico, bioregolatore e idrico), dieta equilibrata e piramide alimentare, linee guida per un sano stile di vita.
- 4) APPARATO LOCOMOTORE: differenti tipologie muscolari, proprietà del muscolo, organizzazione muscolare (tendine, ventre, fasci, fibre, miofibrille, sarcomeri), generazione impulso contrattile e sua propagazione, regimi di contrazione muscolare (isometrico, concentrico, eccentrico e pliometrico), muscoli agonisti ed antagonisti, fibre muscolari (tipo I, tipo II ed intermedie), connessione tra composizione corporea di fibre muscolari e attività sportiva praticata (sport di resistenza e di velocità e forza esplosiva), reclutamento di fibre muscolari nell'espressione della forza (reclutamento spaziale e temporale, legge del tutto o nulla delle unità motorie).
- 5) MECCANISMI ENERGETICI PER LA CONTRAZIONE MUSCOLARE: ATP, m. anaerobico lattacido, m. anaerobico lattacido e m. aerobico, utilizzo ed intervento dei tre meccanismi nella pratica sportiva, impiego dell'ossigeno nel recupero dell'atleta.
- 6) NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO svenimento, arresto cardiaco, rianimazione cardio polmonare, uso del defibrillatore, posizione di sicurezza, materiale presente nel kit di primo soccorso, numeri telefonici di emergenza.
- 7) TRAUMATOLOGIA SPORTIVA caratteristiche dei principali traumi: contusioni, fratture, distorsioni, lussazioni, stiramento, strappo, crampo, contrattura; possibili eventuali complicazioni, soluzioni di intervento e tecnica R.I.C.E.

PRATICA

- 8) POTENZIAMENTO FISILOGICO GENERALE per migliorare le grandi funzioni del corpo umano, in particolare la respirazione e la circolazione.
- 9) MIGLIORAMENTO FISICO E FISILOGICO SPECIFICO, in particolare la resistenza (aerobica e anaerobica) la forza, la velocità, l'agilità, la destrezza, etc.

10) MIGLIORAMENTO E SVILUPPO DEL PROPRIO SCHEMA CORPOREO lateralizzazione, equilibrio, coordinazione, ritmo, rilassamento, percezione spazio-temporale, etc.

11) CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI CORPOREI DI BASE: correre, saltare, traslocare,..

12) SOCIALIZZAZIONE: corretto rapporto nel gruppo classe. Tolleranza verso l'altro. Collaborazione durante le attività proposte. Rispetto dei docenti, del personale, delle strutture scolastiche, degli attrezzi e dei vari oggetti.

Docente

.....

Rappresentanti di classe

.....

.....