

Liceo Scientifico Statale "Giuseppe Peano"

PROGRAMMA SVOLTO Classe 5B A.S. 2020-21

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Prof. Mendicino Sandro

. L'APPARATO SCHELETRICO

- Le funzioni dello scheletro
- Classificazione delle ossa: ossa lunghe, corte, piatte e irregolari
- Composizione ossea: il tessuto osseo compatto e spugnoso, il midollo
- Scheletro assile
 - Testa: ossa del cranio e della faccia
 - Colonna vertebrale: le vertebre, le curve del rachide, paramorfismi e dismorfismi
 - Gabbia toracica: lo sterno e le costole
- Scheletro appendicolare
 - Arti superiori
 - Arti inferiori
 - Paramorfismi e dismorfismi a carico degli arti, cingolo scapolare e cingolo pelvico.

. IL SISTEMA MUSCOLARE

- Classificazione dei muscoli: scheletrici, lisci, muscolo cardiaco
- Le proprietà dei muscoli scheletrici
- L'organizzazione dei muscoli scheletrici
- Tipologie di muscoli scheletrici
- Origine e inserzione di un muscolo
- Concetto di muscoli agonisti, antagonisti e sinergici
- Contrazione muscolare, il sarcomero, actina e miosina
- Tipi di fibre muscolari: fibre rosse e fibre bianche
- La contrazione concentrica, eccentrica e isometrica
- Reclutamento muscolare: l'unità motoria

. Proposte di allenamento settimanali

. Film "Race – il colore della vittoria"

. LE CAPACITA' MOTORIE

- LE CAPACITA' CONDIZIONALI
 - La forza: le tipologie di forza, caratteristiche e come allenarle
 - La velocità: le tipologie di velocità, caratteristiche e come allenarle
 - La resistenza: le tipologie di resistenza, caratteristiche e come allenarle
 - La mobilità articolare: le tipologie di mobilità, caratteristiche e come allenarle
- LE CAPACITA' COORDINATIVE: classificazione, caratteristiche e come allenarle
 - Equilibrio
 - Ritmo
 - Differenziazione
 - Accoppiamento e combinazione
 - Reazione
 - Trasformazione e fantasia motoria
 - Orientamento

. IL PRIMO SOCCORSO

- Differenza tra primo soccorso e pronto soccorso
- Fondamenti di primo soccorso: codice di comportamento, manovra G.A.S, posizione di sicurezza, emergenze e urgenze.
- Prevenzione attive e passiva
- Il defibrillatore

. LO SPORT AI TEMPI DEL FASCISMO

- Cenni storici, contributi video e discussione.

. SPORT E COSTITUZIONE e LEGISLAZIONE SPORTIVA

. AGENDA 2030 – SPORT E SOSTENIBILITA’

. I GRANDI SPORT DI SQUADRA

- IL CALCIO: regolamento, fondamentali e contributi video
- LA PALLAVOLO: regolamento, fondamentali e contributi video
- IL BASKET: regolamento, fondamentali e contributi video
- IL RUGBY: regolamento, fondamentali e contributi video

(DOPO IL 15 MAGGIO)

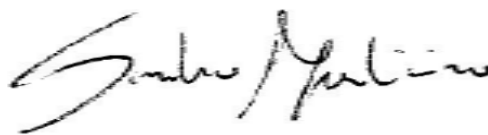
- APPROFONDIMENTI STORICI

. ALTRI SPORT

- IL TENNIS: regolamento, fondamentali e contributi video
- IL TENNISTAVOLO: regolamento, fondamentali e contributi video
- NUOTO: specialità e contributi video
- ATLETICA LEGGERA: specialità e contributi video

Monterotondo, 15/05/2021

Il docente Sandro Mendicino

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sandro Mendicino', written in a cursive style.