



Ministero dell'Istruzione
LICEO "P. NERVI – G. FERRARI"
P.zza S. Antonio – 23017 Morbegno (So)

a.s. 2020/2021

Corso di studio: liceo artistico

Classe: 1B

Materia: Scienze Motorie

Docente: Donato Cicco

PROGRAMMA SVOLTO

CONTENUTI PRATICI:

- Test sulla forza esplosiva degli arti superiori con palla medica da 2Kg (F) e 3 Kg (M);
- Attività per il miglioramento delle capacità condizionali;
- Resistenza aerobica e anaerobica;
- Forza/resistente, forza/veloce e velocità;
- Attività per migliorare l'estensibilità muscolare e la mobilità articolare;
- Attività per migliorare e affinare capacità coordinative speciali;
- Attività finalizzate all'acquisizione o al perfezionamento di abilità motorie;
- Attività ed esercizi didattici per l'apprendimento o per il perfezionamento di abilità motorie sportive: tecnica dei fondamentali individuali dei giochi sportivi di squadra;
- Attività sportive individuali. Giochi sportivi di squadra codificati e non codificati.

CONTENUTI TEORICI:

- Aspetti fondamentali del sistema muscolare;
- Lo scheletro, composizione e funzione delle ossa, gabbia toracica;
- La colonna vertebrale;
- La circolazione e il sangue;
- Apparato respiratorio;
- Analisi dei diversi tipi di contrazione;
- Attività aerobica e anaerobica;
- La resistenza, la forza e la velocità, quali capacità motorie condizionali;
- Metodiche e periodizzazione dell'allenamento;
- I benefici del movimento sui diversi sistemi e apparati, con richiami dei principali aspetti anatomici e funzionali;
- Le dipendenze: droghe e i loro effetti;
- Il doping e le sostanze dopanti;
- Gli Integratori;
- Elementi di primo soccorso;
- I traumi in ambito sportivo.

Il presente programma, inviato dalla segreteria ai rappresentanti di classe per presa visione e accettazione, è stato spuntato sul registro elettronico dagli stessi

il Docente (f.to)
Prof. Donato Cicco

Morbegno, 6 giugno 2021