

Programma di Scienze Motorie

Classe 1 C

a.s. 2022/2023

Liceo Vittoria Colonna

Prof. Nome e Cognome

Libro di testo: “Titolo Più movimento– Autori G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa Ed. Editore Marietti scuola

1. Titolo UdA Il sistema scheletrico: e la lo scheletro assile: la testa e la cassa toracica; la struttura della colonna; le curve fisiologiche della colonna; le regioni della colonna vertebrale.

- Primo sotto-argomento la funzione dello scheletro
- Secondo sotto-argomento: morfologia delle ossa
- Terzo sotto-argomento: lo scheletro assile: la testa e la cassa toracica; la struttura della colonna; le curve fisiologiche della colonna; le regioni della colonna vertebrale
- Quarto sotto-argomento: lo scheletro appendicolare, l’arto superiore e l’arto inferiore

2. Titolo UdA Il sistema muscolare

- Primo sotto-argomento: i tipi di muscoli: striato, liscio e cardiaco;
- Secondo sotto-argomento: le proprietà del muscolo;
- Terzo sotto-argomento: l'organizzazione del muscolo scheletrico.
- Quarto sotto-argomento: la fibra muscolare. strutture e funzioni: il sarcolemma; il sarcoplasma; i tubuli T e il reticolo sarcoplasmatico; le miofibrille: actina e miosina; il sarcomero.
-

3. Ed.Civica: la postura e la salute.

- Primo sotto-argomento: cos'è il concetto di salute? 2)? 3) Qual è
- Secondo sotto-argomento: cosa significa postura
- Terzo sotto-argomento: la differenza tra paramorfismo e dismorfismo?
- Quarto sotto-argomento: le principali cause dei paramorfismi

4. Titolo UdA: la pallavolo:

- ✓ Primo sotto-argomento: il campo di gioco; come si gioca; le regole del gioco; la rotazione.
- ✓ Secondo sotto-argomenti: i fondamentali individuali, il palleggio; come si esegue il palleggio (teoria e pratica);
- ✓ Terzo sotto-argomento:

la battuta; come si esegue la battuta;

- ✓ Quarto sotto-gruppo: il bagher; come si esegue il bagher
- ✓ Quinto sotto-gruppo la schiacciata; come si esegue la schiacciata;
- ✓ Sesto sotto-gruppo: il muro; come si esegue il muro.
- ✓ Settimo sotto-gruppo: i fondamentali di squadra
- ✓ La ricezione

✓ Il senso del gioco

5. Titolo UdA: Il sistema muscolare

- ✓ Primo sotto-argomento: la funzione del sistema muscolare in sintesi;
- ✓ Secondo sotto-argomento: i tipi di muscoli: striato, liscio e cardiaco; le proprietà del muscolo
- ✓ Terzo sotto-argomento: l'organizzazione del muscolo scheletrico
- ✓ Quarto sotto-gruppo: la fibra muscolare. Strutture e funzioni: il sarcolemma; il sarcoplasma; i tubuli T e il reticolo sarcoplasmatico; le miofibrille: actina e miosina; il sarcomero.

Roma, 6 giugno 2023

Il Do

Prof. Francesco Sorrentino