

Programma di Scienze Motorie

Classe 1 I

a.s. 2022/2023

Liceo Vittoria Colonna

Prof. Francesco Sorrentino

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. 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

3. **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

4. **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