

Programma svolto

Prof Enrico CASAVECCHIA

Materia Scienze Motorie

Anno scolastico 2016/17

Classe 1^a sez. H Elettronica

Nel corso dell'anno scolastico 2016/17 sono stati trattati i seguenti argomenti scansionati nell'arco del trimestre e pentamestre.

- ◆ La corsa a carattere aerobico (resistenza).
- ◆ Il sistema energetico nel corpo umano e la produzione di energia.
- ◆ La corsa di resistenza alla velocità.
- ◆ Il sistema alattacido e quello lattacido nelle attività anaerobiche.
- ◆ Il gioco della pallacanestro: fondamentali individuali, palleggio, passaggio, arresto ad un tempo ed a due tempi, il tiro piazzato ed il terzo tempo.
- ◆ Il sistema osseo: anatomia, fisiologia e patologie principali (paramorfismi e dismorfismi).
- ◆ Il sistema articolare: anatomia, fisiologia e patologie principali (lesioni alle cartilagini articolari, lesioni ligamentose, distorsioni e lussazioni.)
- ◆ Il sistema muscolare: anatomia, fisiologia (il meccanismo della contrazione muscolare) e le principali patologie (iperallungamento, stiramento, strappo, tetania muscolare).
- ◆ Il sistema cardio-circolatorio: anatomia, fisiologia e principali patologie (ingrossamento cardiaco e cuore d'atleta).
- ◆ Il sistema nervoso: anatomia, fisiologia e principali patologie, la coordinazione occhio-mano, occhio-piede e senso-motoria.
- ◆ Esercizio di coordinazione veloce e senso del ritmo (percorso 10 bacchette a tempo).
- ◆ Coordinazione senso motoria e spazio-temporale: percorso con ostacoli ed esercizi di abilità.
- ◆ Ginnastica artistica: un esercizio a corpo libero con semplici movimenti di coordinazione e acrobatica.
- ◆ Il gioco della pallavolo: fondamentali individuali, bagher, palleggio, schiacciata, battuta, muro e attacchi in pallonetto. Gioco completo.
- ◆ Il gioco del calcio a 5: attività di gioco completo con spiegazione delle regole nel corso delle partite.