

LICEO STATALE “NICCOLO’ FORTEGUERRI”

liceo classico, liceo delle scienze umane, liceo economico sociale, liceo musicale
Pistoia

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

DOCENTE: Prof. MAURO JACOMELLI

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 2^a A GINNASIO

CONTENUTI DISCIPLINARI

Pratica

- Atletica leggera . la corsa veloce, la fisiologia della corsa veloce, la corsa in linea, la corsa ad ostacoli, la staffetta, salto in lungo, lancio del vortex
- Pattinaggio su ghiaccio
- Pallavolo pratica e teoria (ripasso delle principali regole di gioco)
- Tennis tavolo
- Badminton
- Test motori per verificare le capacità motorie di base

Teoria

- Il Sistema muscolare
- Proprietà del tessuto muscolare
- I tipi di muscolo
- Il muscolo scheletrico e la meccanica della contrazione
- Fonti energetiche (meccanismo aerobico, anaerobico alattacido ed lattacido
- Caratteristiche delle fibre muscolari
- Traumi e alterazioni dell’apparato scheletrico : frattura, distorsione, lussazione, epicondilite
- Traumi e alterazioni del sistema muscolare: contrattura muscolare, contusione muscolare, stiramento, crampo.
- Traumi ed alterazioni dell’apparato cardiocircolatorio : ferite, trauma oculare, epistassi.
- Il primo soccorso : valutazione dello stato di coscienza, valutazione dell’attività respiratoria, rianimazione cardiopolmonare
- Le difese dell’organismo : il sistema immunitario
- Il Sistema linfatico
- Visione di filmati e tutorial a carattere sportivo inerenti il programma trattato
- Visione di tutorial atti a motivare :
l’attività fisica (qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo)
l’esercizio fisico (attività fisica in forma strutturata, pianificata ed eseguita regolarmente).

Pistoia, 10 Giugno 2023

L’INSEGNANTE

Prof. Mauro Jacomelli