



ISTITUTO OMNICOMPRESIVO STATALE

SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA DI PRIMO GRADO, LICEO SCIENTIFICO

Sito web: www.icpadula.edu.it

Sede AMMINISTRATIVA e LICEO SCIENTIFICO: via Salita dei Trecento – 84034 PADULA (SA)

Tel. 0975 77130 – cod. mecc. SAPS070007 – C.F. 92006850652

e-mail: saic86900d@istruzione.it – saps070007@istruzione.it – saic86900d@pec.istruzione.it

Sede COMPRESIVO: via Dante Alighieri 32 – 84034 PADULA (SA)

Tel. 0975 77052 – cod. mecc. SAIC86900D

E-mail: saic86900d@istruzione.it – saic86900d@pec.istruzione.it

LICEO SCIENTIFICO STATALE

“CARLO PISACANE”

Padula

PROGRAMMA SVOLTO

Materia

Scienze Motorie

Docente

Lisa Gerardo

Classe I SEZ. D

Anno scolastico 2023 – 2024

Gli argomenti effettivamente svolti sono stati i seguenti.

L'apparato locomotore: sistema scheletrico.
Classificazioni delle articolazioni: diartrosi; anfiartrosi; sinartrosi.
Osteoclasti e osteoblasti.
Gli effetti del movimento sull'apparato scheletrico.
Le leve e il movimento.
Tipo di leva: primo genere; secondo genere e terzo genere.
Il muscolo scheletrico (striato e volontario).
Muscolo liscio involontario.
Muscolo cardiaco striato involontario.
Origine e inserzione del muscolo.
Le proprietà del tessuto muscolare.
I tipi di fibre muscolari.
Contrazione muscolare: isotonica, isometrica e pliometrica.
Unità motoria e unità contrattile.
Dalle fonti energetiche all'energia muscolare:
Meccanismo anaerobico alattacido e lattacido ;
Meccanismo aerobico.
Che cosa fare in caso di emergenza sanitaria.
Crampo muscolare.
Strappo muscolare.
Lussazioni e sub lussazioni articolari
La pallavolo.
I fondamentali di squadra e il regolamento.