

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 1GLS a.s. 2022/23

1. IL SISTEMA SCHELETRICO

- ✓ La funzione del sistema scheletrico
- ✓ La morfologia generale delle ossa
- ✓ La suddivisione dello scheletro
- ✓ Lo scheletro assile. La testa e la cassa toracica
- ✓ Lo scheletro assile. La struttura della colonna
- ✓ Le curve fisiologiche della colonna
- ✓ Le regioni della colonna
- ✓ Lo scheletro appendicolare: l'arto superiore (la spalla, il braccio, l'avambraccio, la mano)
- ✓ Lo scheletro appendicolare: il bacino, la coscia, la gamba, il piede

2. LE ARTICOLAZIONI

- ✓ I tipi di articolazioni (sinartrosi, anfiartrosi, diartrosi)
- ✓ Le articolazioni mobili
- ✓ La struttura e il funzionamento delle diartrosi
- ✓ Il morbo di osgood-schlatter
- ✓ I movimenti articolari
- ✓ Le leve

3. L'ORGANIZZAZIONE DEL SISTEMA MUSCOLARE

- ✓ La funzione
- ✓ I tipi di muscoli
- ✓ Le proprietà del muscolo
- ✓ Il muscolo scheletrico
- ✓ Com'è fatto un muscolo
- ✓ Muscoli agonisti e antagonisti
- ✓ Origine e inserzione dei principali muscoli
- ✓ Le fibre muscolari
- ✓ Come avviene la contrazione
- ✓ I tipi di fibre muscolari
- ✓ I tipi di contrazione muscolare

4. EDUCAZIONE CIVICA: educazione al rispetto di se stesso e degli altri con la visione del film Stick it

5. La vita e i successi di un grande atleta. Pietro Mennea

10/06/2023

Prof.ssa Sara Machetti