

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe: 5 S Anno scolastico 2015/2016

Docente Iacuaniello Teresa

TEORICO

Apparato Scheletrico

- Composizione, struttura, morfologia
- Funzioni dello scheletro
- Suddivisione dello scheletro: assile e appendicolare
- Paramorfismi e dimorfismi dello scheletro assile e appendicolare

Apparato articolare

- struttura e classificazione delle articolazioni
- le articolazioni mobili

Apparato respiratorio

- funzioni
- vie aeree superiori ed inferiori
- la meccanica respiratoria
- i muscoli respiratori

Il sistema muscolare:

- proprietà, struttura, morfologia ,
- il muscolo scheletrico
- classificazione per l'azione svolta, per il movimento che determinano e per il tipo d'inserzione sulle superfici ossee.
- Caratteristiche delle fibre muscolare
- Tipi contrazione e meccanismi energetici

Traumi e norme di primo soccorso:

- apparato scheletrico
- apparato articolare
- sistema muscolare e tendineo

PRATICO

Esercitazioni a corpo libero e con carico aggiuntivo per:

- Migliorare la funzione cardio-respiratoria.
- Potenziare i muscoli addominali e dorsali.
- Tonificare i muscoli degli arti inferiori e superiori.
- Migliorare la scioltezza e la mobilità articolare.
- L'allungamento muscolare (stretching)
- Esercizi e test di: velocità e forza

Giochi di squadra

Elementi di preacrobatica

Il docente
Prof.ssa Teresa Iacuaniello