

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024/2025

DOCENTE Luca Gorietti

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

CLASSE 1A

Libro di testo: *PIÙ MOVIMENTO SLIM*. Autori: G.Fiorini, S.Bocchi, S. Coretti. Codice: 9788839303301

Parte teorica

1. **I tessuti e la loro organizzazione.** Conoscere come il nostro organismo organizza le proprie strutture in sistemi. In quale modi questi dialogano e quali sono le loro principali funzioni.
2. **Il tessuto connettivo**
3. **Modulo 1. Il sistema scheletrico.** Conoscere la Fisiologia del sistema scheletrico. Organizzazione e funzioni delle ossa. Conoscenze sommarie della posizione delle varie strutture ossee nel nostro corpo.
Morfologia delle ossa
Suddivisione dello scheletro
Scheletro assile
Scheletro appendicolare
Le articolazioni
I movimenti articolari
4. **Modulo 2. Il sistema muscolare.** Conoscere Fisiologia del sistema muscolare. La contrazione muscolare, i vari distretti muscolari nel nostro corpo. Conoscenza di funzioni e localizzazione dei più importanti gruppi muscolari.
Le Fibre muscolari
Il sarcomero
L'unità motorie
Muscoli della fascia addominale
Muscoli del dorso
Muscoli dell'arto superiore e del petto
Muscoli dell'arto inferiori

Parte pratica

1. **La resistenza.** Sviluppare un' adeguata capacità di resistenza aerobica, trasferimento di questa verso discipline sportive.
2. **Capacità coordinative.** Sviluppare le capacità coordinative, in particolare ritmo, equilibrio e rapidità.
3. **La flessibilità.** Incrementare la personale capacità di realizzare movimenti con un ampio range articolare. Comprendere le principali metodologie per il rilassamento delle fibre muscolari
4. **Regole e tecniche degli sport di squadra.** Conoscere e applicare le principali regole dello sport di squadre pallavolo.
5. **Schemi motori.** Rafforzare le capacità già sviluppate e saperle applicare nella situazione.

6. **Capacità motorie.** *Acquisire di nuove capacità motorie funzionali all'armonico sviluppo dell'individuo*

Educazione civica

7. **Sicurezza e prevenzione.** *Conoscenza dei comportamenti adeguati da sostenere in un contesto sociale, come individuo facente parte di un gruppo più grande.*

Roma lì 06/06/2025

*Il docente
(Prof. Gorietti Luca)*