Istituto: Liceo Scientifico Don Lorenzo Milani

Classe: QUINTA

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

MATERIALI DI STUDIO

Trattandosi di scuola impostata su didattica multimediale con dotazione di iPad per ciascun alunno, sono stati regolarmente forniti materiali di sussidio per lo studio, contenuti nella relativa cartella del Drive di classe.

PROGRAMMA

1. Anatomia dell'apparato locomotore
    a. Il sistema scheletrico: struttura, funzioni e classificazione delle ossa
    b. Il sistema articolare: struttura, funzioni e classificazione delle articolazioni
    c. Il sistema muscolare: struttura, caratteristiche anatomiche, classificazione dei muscoli e fisiologia della contrazione
2. Principi dell'allenamento sportivo
    a. Carico di allenamento, omeostasi e adattamento biologico
    b. Supercompensazione e processi di recupero
    c. Principi metodologici: sovraccarico progressivo, specificità, individualizzazione e reversibilità
3. Le capacità motorie
    a. Classificazione e caratteristiche generali delle capacità motorie
    b. Le capacità condizionali: forza, resistenza e velocità
    c. La mobilità articolare
    d. Le capacità coordinative generali e speciali
    e. Modalità di sviluppo e valutazione delle capacità motorie
4. Sonno, recupero e ritmi circadiani
    a. I ritmi biologici e i ritmi circadiani
    b. Funzioni del sonno e recupero fisico e mentale
    c. Effetti del sonno sulla concentrazione, sull'apprendimento motorio e sulla prestazione sportiva
5. Sedentarietà e attività fisica
    a. Conseguenze dell'inattività fisica e rischi associati al comportamento sedentario
    b. Benefici dell'esercizio fisico regolare
    c. Raccomandazioni per uno stile di vita attivo