Istituto: Liceo Scientifico Don Lorenzo Milani

Classe: PRIMA

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. Lo scheletro: struttura, funzioni e tipi di ossa
    b. Le articolazioni: struttura, funzioni e mobilità articolare
    c. I muscoli: caratteristiche anatomiche, tipi di muscoli e contrazione muscolare

2. Principi dell'allenamento sportivo
    a. La fatica e la risposta del corpo all'attività fisica
    b. Il riposo e il recupero delle energie
    c. Regole base: gradualità del carico, regolarità e rispetto dei propri limiti

3. Le capacità motorie
    a. Definizione e classificazione generale delle capacità motorie
    b. Le qualità fisiche di base: forza, resistenza e velocità
    c. La mobilità articolare e lo stretching
    d. Coordinazione ed equilibrio nei movimenti
    e. Test pratici per misurare le capacità motorie

4. Sonno, recupero e ritmi circadiani
    a. Il ciclo giorno-notte e i ritmi biologici quotidiani
    b. Importanza del sonno per il recupero fisico e mentale
    c. Effetti della stanchezza sull'attenzione e sull'attività motoria

5. Sedentarietà e attività fisica
    a. Rischi per la salute legati alla sedentarietà e all'inattività
    b. Benefici del movimento e dell'attività fisica regolare
    c. Buone abitudini per una vita quotidiana attiva ed equilibrata