Istituto: Liceo Scientifico Don Lorenzo Milani

Classe: QUARTA

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 ossea, funzioni meccaniche e classificazione
    b. Il sistema articolare: elementi costitutivi, funzioni e gradi di movimento
    c. Il sistema muscolare: organizzazione anatomica, classificazione dei muscoli e meccanica della contrazione

2. Principi dell'allenamento sportivo
    a. Carico di lavoro, risposta dell'organismo e adattamento biologico
    b. Dinamiche del recupero e processo di supercompensazione
    c. Principi metodologici dell'allenamento: sovraccarico progressivo, specificità e continuità

3. Le capacità motorie
    a. Quadro generale e classificazione delle capacità motorie
    b. Le capacità condizionali: basi fisiologiche di forza, resistenza e velocità
    c. La mobilità articolare e la flessibilità muscolo-tendinea
    d. Le capacità coordinative generali e speciali
    e. Modalità di sviluppo, monitoraggio e valutazione delle capacità motorie

4. Sonno, recupero e ritmi circadiani
    a. La regolazione dei ritmi circadiani e dell'orologio biologico
    b. Funzioni fisiologiche del sonno e rigenerazione fisica e mentale
    c. Conseguenze del riposo sulla concentrazione, sull'apprendimento motorio e sulla performance

5. Sedentarietà e attività fisica
    a. Fisiopatologia dell'inattività fisica e rischi legati alla sedentarietà prolungata
    b. Adattamenti positivi e benefici sistemici dell'esercizio fisico costante
    c. Raccomandazioni e linee guida per uno stile di vita attivo