

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s. 20020/21

classe 2 A/D afm

## 1ª Unità Didattica

### APPARATO SCHELETRICO

- a) Le ossa
- b) I legamenti e i tendini
- c) Le articolazioni

### APPARATO MUSCOLARE

- a) Il muscolo
- b) Il sarcomero
- c) La contrazione muscolare
- d) I tipi di muscolo
- e) Muscoli agonisti e antagonisti

### APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

- a) Il cuore
- b) Il sangue
- c) Il sistema circolatorio
  - a. Grande circolazione
  - b. Piccola circolazione
- d) Le vene le arterie

## 2ª Unità Didattica

### PRIMO SOCCORSO

- a) Rianimazione cardiopolmonare
- b) Il defibrillatore
- c) La manovra di Hemilich
- d) Traumi sportivi

## 3ª Unità Didattica

### IL METABOLISMO

- a) I MECCANISMI ENERGETICI
  - a. Anaerobico alattacido
  - b. Anaerobico lattacido
  - c. Aerobico
    - i. Glicolitico
    - ii. Lipolitico

#### 4ª Unità Didattica

##### **SPORT DI SQUADRA**

- a) Pallavolo
- b) Pallacanestro

##### **SPORT INDIVIDUALI**

- a) Nuoto
- b) Atletica leggera

#### 5ª Unità Didattica

##### **LE DIPENDENZE**

- a) DROGHE effetti
- b) ALCOL effetti
- c) FUMO effetti

##### **IL DOPING NELLO SPORT**

- a) Cenni storici
- b) Steroidi anabolizzanti (sport di potenza)
- c) Eritropoietina (sport di resistenza)
- d) Controlli nazionali (FMSI) ed Internazionali (WADA)

#### 6ª Unità Didattica

##### **IL SISTEMA NERVOSO**

- a) Il neurone
- b) Le sinapsi
- c) In sistema Nervoso Centrale
- d) Il sistema Nervoso periferico

Le lezioni teoriche svolte hanno avuto il supporto di video lezioni inserite sulla piattaforma classroom della classe e del libro di testo in uso “ *Più che sportivo*” De Nista, Parker, Tasselli Ed. D’Anna