

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE A.S. 2022/2023

## CLASSE VA TIM

### **POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:**

- Corsa nelle sue varie forme: corsa veloce e di resistenza
- Esercizi di potenziamento dei segmenti mio-scheletrici
- Esercizi di educazione respiratoria
- Esercizi di mobilizzazione e ipermobilizzazione
- Esercizi di scioltezza ed elasticità articolare
- Esercizi di addominali e dorsali
- Esercizi di velocizzazione

### **RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI:**

- Esercizi di equilibrio dinamico
- Esercizi di coordinazione
- Esercizi di affinamento degli schemi motori acquisiti

### **SPORT E FAIR PLAY**

Regole e regolamento degli sport individuali e di squadra.  
Pallavolo, Tennis-tavolo, Calcio a 5.

### **SISTEMA MUSCOLARE:**

- Classificazione dei muscoli
- Struttura del muscolo scheletrico
- La contrazione muscolare
- I sistemi energetici: meccanismi aerobici ed anaerobici
- Il tono muscolare
- 

### **SISTEMA NERVOSO**

- Sistema nervoso centrale e periferico
- La trasmissione dell'impulso nervoso
- La trasmissione neuro-muscolare
- Il midollo spinale
- I recettori

### **APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO:**

- Il muscolo cardiaco: struttura e funzioni
- Il ciclo cardiaco: grande circolazione e piccola circolazione
- Parametri che regolano l'attività cardiaca.

### **L'ALLENAMENTO**

-Concetto di allenamento e relativi adattamenti

**TRAUMATOLOGIA SPORTIVA E PRONTO SOCCORSO:**

- Concetto di trauma
- I Principali traumi dell'esercizio fisico: contusione, ferite, emorragie, distorsione, lussazione, frattura, stiramento, strappo, crampo muscolare,ustione.
- La corrente elettrica. Effetti della corrente elettrica, la folgorazione.
- Norme di primo soccorso

**Ed. civica**

Tecniche di rianimazione: Respirazione artificiale e massaggio cardiaco. Il BLS- BLS-D

Palermo, 30-05-2023

Il docente

Prof.ssa Viviana Camilleri