



I.I.S. "Lucrezia della Valle"

Piazza Giovanni Amendola, 8 - 87100 Cosenza

Tel. +39 0984 24484

Fax +39 0984 24484

Mail csis081003@istruzione.it

Pec csis081003@pec.istruzione.it

CF 98122400785

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

1 ANNO DI CORSO

INDIRIZZO LINGUISTICO, ARTISTICO, MUSICALE E SCIENZE UMANE/LES



CONTENUTI/ARGOMENTI

- Apparato scheletrico: lo scheletro assile e lo scheletro appendicolare
- Sistema muscolare: i muscoli e i diversi tipi di contrazione: isometrica, isotonica ed eccentrica
- Caratteristiche muscolari: contrattilità, estensibilità, elasticità, eccitabilità
- Paramorfismi e dismorfismi
- Assi e piani
- Le leve e le articolazioni
- Il linguaggio del corpo: il linguaggio verbale e non verbale
- Norme di sicurezza negli spazi scolastici
- Parametri attività cardiaca
- Capacità coordinative e condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare)

EVENTUALI TESTI CONSIGLIATI PER LA PREPARAZIONE

- Tempo di Sport, Ed. Verde – Del Nista, Tasselli