

**ISTITUTO D' ISTRUZIONE SUPERIORE  
LEONARDO DA VINCI – LANUSEI**

*Liceo Scientifico*

Programma svolto nella classe **4B** per la disciplina di:  
**Scienze Motorie e Sportive**

Anno scolastico 2020/2021

*Prof. Giorgio Muntoni*

Programma svolto

- Affinamento, consolidamento e raggiungimento delle capacità condizionali e coordinative;
- Padroneggiamento degli schemi motori ed espressioni di attività motoria e sport;
- Miglioramento delle capacità respiratorie e cardiocircolatorie con attività di resistenza, diverse per durata e intensità, tali da favorire un adattamento dell'organismo al lavoro prolungato;
- Miglioramento di forza generale e velocità, rapidità e destrezza;
- L'organizzazione del corpo umano: la cellula e i tessuti;
- La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa;
- Le articolazioni:  
I tipi di articolazioni, struttura e funzionamento delle diartrosi e i movimenti articolari;
- L'organizzazione del sistema muscolare:  
Le funzioni, i tipi di muscoli, le proprietà del muscolo, l'origine e l'inserzione del muscolo, i muscoli agonisti e antagonisti;  
La contrazione muscolare e l'unità funzionale del muscolo, i tipi di fibre muscolari;  
Il lavoro muscolare e i tipi di contrazione, la componente elastica del muscolo e il ciclo stiramento e accorciamento;  
I meccanismi di produzione energetica
- Circuiti di forza e resistenza
- Forza arti inferiori (salto in lungo da fermo)
- Forza arti superiori (test della palla medica)
- Forza addominale in isometria (Plank test)

*Lanusei, 03.06.2021*

*Prof. Giorgio Muntoni*