



INDIRIZZO TECNICO ECONOMICO
INDIRIZZO TECNICO TURISTICO
INDIRIZZO TECNICO GRAFICA E COMUNICAZIONE
LICEO DELLE SCIENZE UMANE OPZIONE ECONOMICO SOCIALE
INDIRIZZO SERVIZI COMMERCIALI – OPZIONE DESIGN E
COMUNICAZIONE VISIVA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE PRIMA

Le qualità motorie

La forza, la resistenza, la velocità o rapidità, la mobilità, la coordinazione, l'equilibrio.

L'apparato scheletrico

La struttura delle ossa, la composizione dello scheletro, i paramorfismi dello scheletro nell'età scolare, gli effetti del movimento sull'apparato scheletrico.

L' apparato articolare

Le articolazioni, le articolazioni mobili e i movimenti, gli effetti del movimento sulle articolazioni.

CLASSE SECONDA

Il sistema muscolare

Le proprietà del muscolo, le caratteristiche dei muscoli, muscoli lisci striati e cardiaco, le caratteristiche delle fibre muscolari, l'energia muscolare, gli effetti del movimento sul sistema muscolare.

L'apparato cardiocircolatorio

Il sangue, la piccola e grande circolazione, il cuore, l'apparato circolatorio durante l'attività fisica, gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio.

CLASSE TERZA

L'apparato respiratorio

Gli organi della respirazione, come si svolge la respirazione, la respirazione durante l'attività fisica, gli effetti del movimento sull'apparato respiratorio.

Pallavolo e Pallacanestro

Fondamentali tecnici e regole di gioco.

CLASSE QUARTA

Educazione alimentare

I principi nutritivi, l'alimentazione corretta, metabolismo basale e fabbisogno calorico giornaliero, integratori alimentari e sport, i disturbi del comportamento alimentare (anoressia e bulimia).

Primo soccorso nell'esercizio fisico

I traumi legati all'attività motoria e primo soccorso.

CLASSE QUINTA

Educazione alla salute e prevenzione

La salute, le donazioni (sangue, midollo osseo e organi), le varie dipendenze (prevenzione, rischi e pericoli), il doping, cenni di primo soccorso.

Giochi di squadra

1. Regolamento della pallavolo
2. Regolamento della pallacanestro
3. Regolamento del calcio

INDIRIZZO SERVIZI PER LA SANITA' E L'ASSISTENZA SOCIALE

CLASSE PRIMA

APPARATO LOCOMOTORE

1. Anatomia e cenni di fisiologia (ossa, muscoli, articolazioni)
2. I benefici dell'attività motoria sulle ossa e sui muscoli posturali

L'ATTIVITA' MOTORIA

Conoscenza delle fasi della seduta di attività. Presupposti per prevenire infortuni

1. Riscaldamento
2. Esercizi a corpo libero e con attrezzi
3. Stretching: tecnica e benefici
4. Principi di igiene personale da adottare durante l'attività fisica (in palestra e non)
5. La mobilità articolare: i principi dell'allenamento per migliorare la mobilità
6. La forza: i principi dell'allenamento per migliorare la forza
7. La velocità: i principi dell'allenamento per migliorare la velocità
8. La coordinazione e l'equilibrio

SALUTE E BENESSERE

1. I benefici dell'attività fisica sui muscoli posturali
2. Prevenzione dei dismorfismi del rachide

CLASSE SECONDA

APPARATO LOCOMOTORE

1. I muscoli: proprietà, funzioni, classificazione

APPARATO RESPIRATORIO

1. Cenni di anatomia e fisiologia
2. I muscoli respiratori
3. I benefici dell'attività fisica sull'apparato respiratorio

L'ATTIVITA' MOTORIA

1. L'attività fisica aerobica ed anaerobica
2. Gli esercizi respiratori
3. La resistenza: i principi dell'allenamento per migliorare la resistenza
4. La pallavolo e la pallacanestro: regole di base e fondamentali

SALUTE E BENESSERE

1. Prevenire i danni del fumo da sigaretta
2. Le attività motorie in ambiente naturale.

CLASSE TERZA

APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

1. Cenni di anatomia e fisiologia
2. I benefici dell'attività fisica sull'apparato cardiovascolare

L'ATTIVITA' MOTORIA

1. Le attività motorie e sportive che proteggono l'apparato cardio vascolare da precoce degenerazione
2. Jogging in ambiente naturale
3. *Walking e walking* test per consumo calorie e funzionalità cardiaca

SALUTE E BENESSERE

Largo Zecca, 4 - 16124 GENOVA

Tel. 010/247.07.78 - Fax 010/251.29.81 - E-mail geis00600r@istruzione.it

1. L'alimentazione: principi nutritivi, l'apporto calorico
2. La dieta mediterranea
3. I principi di una sano stile di vita per prevenire le malattie dell'apparato cardiovascolare
4. L'attività ludica e fisica nello sviluppo psicomotorio del bambino

CLASSE QUARTA

IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE E PERIFERICO I PARTE

1. Cenni di anatomia e fisiologia
2. Traumatologia e primo soccorso

L'ATTIVITA' MOTORIA

1. Conoscere i principi per sviluppare e migliorare la coordinazione
2. Conoscere i principi per sviluppare e migliorare l'equilibrio
3. Il gioco dei bambini: un ponte alla conquista della realtà.

SALUTE E BENESSERE

1. Le dipendenze
2. Prevenire gli incidenti stradali causati da sostanze psicotrope
3. La prevenzione degli infortuni sulla strada, i dispositivi e le misure di sicurezza in auto e in moto
4. L'attività fisica per i disabili: l'importanza dello sport per la crescita e lo sviluppo psico-fisico della persona con disabilità

CLASSE QUINTA

IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE E PERIFERICO I e II PARTE

1. Anatomia e fisiologia
2. La prevenzione degli infortuni all'apparato nervoso

L'ATTIVITA' MOTORIA

1. L'importanza dell'attività motoria nel bambino: la psicomotricità
2. L'importanza dell'attività motoria nell'adulto e nell'anziano

SALUTE E BENESSERE

1. Il doping e gli integratori
2. La salute secondo l'OMS, il concetto di prevenzione e di corretto stile di vita
3. La donazione del sangue e del midollo osseo
4. La prevenzione di alcune malattie infettive (Aids, epatiti B e C)
5. Traumatologia ossea, articolare, muscolare e primo soccorso