



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA', DELLA RICERCA
LICEO NICCOLÒ MACHIAVELLI – ROMA
LINGUISTICO – SCIENZE UMANE – ECONOMICO-SOCIALE

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA	Scienze Motorie
CLASSE	3M
ANNO SCOLASTICO	2021\2022
INSEGNANTE	

- **Apparato muscolare**

- ✓ L'organizzazione del sistema muscolare
- ✓ Il muscolo scheletrico
- ✓ Le fibre muscolari
- ✓ Il lavoro muscolare
- ✓ La graduazione della forza
- ✓ Il meccanismo di produzione energetica
- ✓ Le vie di produzione dell'ATP
- ✓ L'economia dei diversi sistemi Energetici

- **Sistema nervoso**

- ✓ La funzione del sistema nervoso in sintesi
- ✓ Il sistema nervoso centrale
- ✓ Il sistema nervoso periferico
- ✓ Il sistema nervoso e il movimento

- **Teoria dell'allenamento**

- ✓ L'allenamento: la definizione e il concetto
- ✓ Il concetto di carico allenante
- ✓ I principi e le fasi dell'allenamento
- ✓ Il riscaldamento
- ✓ I mezzi e i movimenti dell'allenamento

- **Traumatologia ed elementi di primo soccorso**

- ✓ La sicurezza
- ✓ I Principi di primo soccorso
- ✓ I Traumi
- ✓ La Prevenzione
- ✓ Le contusioni
- ✓ Le distorsioni
- ✓ Le fratture

- **Il Fair Play**

- ✓ Il gruppo e le regole
- ✓ Cos'è il building
- ✓ Il building nella vita e nello sport

- **La pallacanestro**

- ✓ La nascita della pallacanestro
- ✓ Il gioco della pallacanestro
- ✓ Le regole della pallacanestro

- **La pallavolo**

- ✓ La nascita della pallavolo
- ✓ Il gioco della pallavolo
- ✓ Le regole della volo
- ✓