INDIRIZZO: Liceo scientifico sportivo

CLASSE: 1 A

MATERIA: Scienze motorie e sportive

A.S. 2026/2027

MODULO 1	CONTENUTI
Corpo e movimento: Cinematica Corporea e Linguaggio Specifico	• La posizione anatomica di riferimento. • Assi corporei • Piani anatomici • Terminologia dei movimenti fondamentali (flessione/estensione, abduzione/adduzione, rotazione, circonduzione, pronazione/supinazione). • Conoscenza della terminologia materia-specifica e come utilizzarla nel modo corretto nella pratica. • Differenza tra Sistemi e Apparati

MODULO 2	CONTENUTI
Biomeccanica, Articolazioni, Leve e Scheletro	• Sistema Scheletrico: Scheletro assile e appendicolare; nomenclatura delle principali ossa. • Articolazioni: Classificazione strutturale e funzionale (sinartrosi, anfiartrosi, diartrosi). • Fisiologia delle diartrosi: Capsula, liquido sinoviale, legamenti, cartilagine articolare.

MODULO 3	CONTENUTI

Sistema Muscolare e Fisiologia della Contrazione	**Contenuti Teorici:** • Classificazione dei tessuti muscolari: striato scheletrico (volontario), striato cardiaco (involontario), liscio (involontario). • Nomenclatura e localizzazione dei principali gruppi muscolari (agonisti, antagonisti, sinergisti). • Struttura della fibra muscolare e cenno al meccanismo di contrazione (scorrimento dei miofilamenti di actina e miosina). • Tipologie di contrazione: isometrica (statica), isotonica (concentrica/eccentrica)

MODULO 4	CONTENUTI
Sport e ambiente	• Sport in sicurezza: comportamento da tenere negli ambienti della palestra. • Cura del materiale • allenarsi in sicurezza.

Libri di testo in adozione: FIORINI – CHIESA – LOVECCHIO - BOCCHI, Educare al movimento - Nuova Edizione, MARIETTI SCUOLA

ISTITUTO LABOR

Via degli Artigianelli 10

www.istitutolabor.it

20159 Milano

info@istitutolabor.it

Tel. 02.6071981