

LICEO STATALE "MORGAGNI" - ROMA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2020/21 CLASSE 3 SEZ. H

PARTE PRATICA*

- *Mini-sequenza* sulla coordinazione degli arti inferiori e degli arti superiori
- Allungamento muscolare
- Elementi di pallavolo
- Calcetto

* Rispettando la normativa vigente e solamente all'aperto.

PARTE TEORICA

- *L'apparato cardiocircolatorio*
 - Il sangue: il plasma, i globuli rossi, i globuli bianchi e le piastrine; la coagulazione del sangue; i gruppi sanguigni
 - Il cuore
 - Il ciclo cardiaco - La frequenza cardiaca - La pressione arteriosa
 - I vasi sanguigni: le arterie, le vene e i capillari
 - La grande circolazione - La piccola circolazione - La circolazione portale
 - La funzione dell'emoglobina nell'allenamento in montagna.
- *Atleti del passato*: indicazioni per una presentazione a scelta.
- *Dal sito della Protezione civile* indicazioni sul come comportarsi in caso di terremoto, maremoto, temporali, fulmini, rovesci di pioggia e grandine, alluvione, frana, incendio.

N.B. una copia firmata dagli studenti è stata consegnata al Liceo.

Roma 27. maggio. 2021

DOCENTE
Sandra Cipriani