

PARTE PRATICA*

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

* Rispettando la normativa vigente e solamente all'aperto.

PARTE TEORICA

- *L'apparato locomotore*
 - › *Il sistema muscolare*
 - I muscoli: lisci, scheletrici - Le inserzioni e la struttura del muscolo scheletrico - La contrazione muscolare - Le forme e la classificazione dei muscoli: flessori, estensori, adduttori, abduzioni, rotatori, agonista, antagonista, sinergici - Il tono e il trofismo muscolare
 - I tipi di fibre muscolari (lente, veloci, intermedie)
 - La contrazione: concentrica, eccentrica, isometrica, pliometrica
 - L'ATP e i meccanismi di risintesi dell'ATP: anaerobico lattacido, anaerobico lattacido, aerobico, il debito d'ossigeno
 - La localizzazione dei principali muscoli del corpo umano: sternocleidomastoideo, gran pettorale, piccolo pettorale, gran dentato, intercostali, trapezio, gran dorsale, diaframma, deltoide, bicipite brachiale, tricipite brachiale, glutei (grande, medio e piccolo), quadricipite (vasto laterale, vasto intermedio, vasto mediale e retto femorale), tensore della fascia lata, sartorio, bicipite femorale, adduttori (breve, grande e lungo), tibiale anteriore, peroneo, tricipite della sura (gemello interno, gemello esterno e soleo), popliteo.
- *Cenni sull'alimentazione*
- *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 e maremoto.

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

Roma 27. maggio. 2021

DOCENTE
Sandra Cipriani