ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"

PROGRAMMA SVOLTO **Anno Scolastico 2025/2026**
(1°Quadrimestre/ 2° Quadrimestre)

Classe 2^A
Indirizzo Scientifico

Teoria della Disciplina.

Concetto di Alimentazione

- I Principi nutritivi: carboidrati, lipidi, proteine, vitamine, Sali minerali, acqua.
- Il fabbisogno energetico e il metabolismo basale.
- Concetto di peso corporeo: massa magra e massa grassa. Strumentazione di misura.
- L'alimentazione sana e corretta . Una dieta e uno stile di vita per tutti.
- L'alimentazione dello sportivo. La dieta alimentare pre-gara , in gara, post -gara.
- La Piramide alimentare.

L'Apparato Scheletrico e il Sistema Articolare.

- Classificazione delle ossa: ossa corte, piatte, lunghe
- Composizione strutturale e chimica delle ossa. Tessuto osseo lamellare compatto, tessuto osseo spugnoso. Gli osteociti.
- Osteoblasti e Osteoclasti: il rimaneggiamento osseo.
- Il midollo osseo e la sua importantissima funzione.
- Scheletro assile e Scheletro appendicolare: struttura e funzione
- La colonna vertebrale: composizione e struttura. Rischi e benefici legati al movimento e all'attività sportiva.
- Alterazioni a carico della struttura scheletrica. Paramorfismi e Dismorfismi in età giovanile (dorso curvo, abito astenico, scapole alate, lordosi lombare, atteggiamento scoliotico, ginocchia vare e valghe , piede piatto) . La scoliosi vera e propria.
- Articolazioni fisse ,semimobili, mobili. Elementi articolari e loro funzione.

Conoscenza generale sul Sistema Muscolare

-Fibra muscolare e meccanica della contrazione.
-Muscolatura liscia ,cardiaca e scheletrica.
-Tipologia dei muscoli e conoscenza dei muscoli scheletrici.

Progetto settimana bianca

Gli alunni partecipano alla settimana bianca patrocinata dal nostro Istituto in collaborazione con il Comune di Forte Dei Marmi.
Finalità del Progetto:

Conoscenza e pratica della tecnica sciistica e conoscenza dell'ambiente di montagna e di tutti i benefici e rischi che esso comporta. Conoscenza del decalogo dello sciatore e procedure salva vita in caso di emergenza.

Per Ed Civica

- Approfondimento sulla tematica Alimentare.

Pratica della disciplina.

Giochi Sportivi : pallavolo e basket

Pallavolo

-Consolidamento dei fondamentali tecnici individuali, e degli schemi di gioco di attacco e difesa.

-Arbitraggio del gioco di partita

-Partecipazione al **Torneo di Pallavolo** di Istituto con confronto con le altre classi del biennio nelle diverse partite di girone.

-***Progetto Racchette in Classe***. *Avviamento al gioco del Tennis e del Padel. Presenza di esperto professionista nelle ore di Scienze motorie.*

Basket

-Consolidamento dei fondamentali individuali : palleggio, passaggio, tiro.

-Esercitazioni individuali , a coppie, in circuiti per migliorare il palleggio e la conduzione della palla in gioco.

-Attività di gioco 2 contro 2; 3 contro tre; tiri piazzati e tiri in terzo tempo.

- Nel mese di Maggio vengono effettuate lezioni all'aperto , all'esterno dell'edificio scolastico e si consolidano le competenze e le abilità motorie degli alunni per affrontare al meglio la finalissima del Torneo di Pallavolo dell'Istituto.

10/06/2026

La Docente **Gli alunni**

Prof.sa Francesca Giannini

-

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"