**a.s. 2020/2021**

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

|  |
| --- |
| **Docente: ROCCO PARRELLO** |
| * **Nomenclatura dei segmenti corporei, posizioni e movimenti fondamentali:** conoscenza dei vari segmenti e parti del corpo e dei relativi movimenti. * **Apparato locomotore:** sistema scheletrico e muscolare. * **Sistema scheletrico:** ossa lunghe, piatte e corte, colonna vertebrale, midollo osseo, traumi e patologie dell’apparato scheletrico, le articolazioni, traumi e patologie delle articolazioni. * **Sistema muscolare:** muscoli volontari ed involontari,struttura muscolare, agonisti e antagonisti, traumi e patologie dell’apparato muscolare. * **Sistema nervoso:** sistema nervoso centrale, periferico e autonomo, cellula nervosa, cervello e le sue funzioni, sistema somatico, i riflessi, traumi e patologie del sistema nervoso. * **Sistema cardiocircolatorio:** il cuore e la circolazione, pressione arteriosa, ECG, fasi del cuore. * **Sistema Respiratorio:** vie aeree e polmoni, muscoli respiratorio, scambi gassosi, alveoli polmonari, spirometria, benefici dell’attività fisica al sistema respiratorio. * **Apparato digerente:** produzione di energia, digestione e assorbimento dei nutrienti, ghiandole e ormoni, sistema endocrino. * **Fondamentali individuali di gioco:** Tennis da tavolo, pallavolo. * **Educazione alimentare**: i nutrienti per una sana alimentazione, diario alimentare, assorbimento dei nutrienti, alimentazione e movimento, problemi legati ad una cattiva alimentazione, aspetti nutrizionali e dieta. * **Meccanismi di produzione dell’energia.** |

Perugia, ………………..

|  |  |
| --- | --- |
| GLI ALUNNI | IL DOCENTE |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_ |

***Note per la compilazione***

* *Nell’intestazione impostare correttamente:* ***classe, sezione, indirizzo***
* *Usare il carattere:* ***Arial*** *- Dimensione:* ***12***
* *Mettere i titoli in* ***grassetto***
* *Redigere un programma per ogni disciplina per ogni classe*