**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.
* **Storia dello sport:** olimpiadi antiche e moderne, evoluzione del concetto di sport nel corso degli anni, sport e addestramento militare nei secoli.
* **Malattia ipocinetica prevenzione e cura:** importanza di uno stile di vita sano e attivo.
* **Fondamentali individuali di gioco:** Tennis da tavolo, pallavolo, basket.
 |

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*