



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto Tecnico Commerciale Statale "Abba-Ballini"

Via Tirandi, 3 - 25128 Brescia - Tel. 030 307332 - 030 393363

www.abba-ballini.edu.it - info@abba-ballini.edu.it - bstd150001@pec.istruzione.it



PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Classe 1 D afm

Docente **Lorella Zanotto**

Contenuti teorici

Il tessuto osseo e il **sistema scheletrico** appendicolare e assiale :proprietà, anatomia, fisiologia, struttura, morfologia, funzioni. Nomenclatura
Dismorfismi e Paramorfismi , le alterazioni e le patologie del rachide.
La Back School.
La prossemica .

Il tessuto muscolare e il **sistema muscolare** : proprietà, anatomia, fisiologia, struttura, morfologia, funzione. Nomenclatura

La corsa per tutti : Abebe Bikila e Pietro Mennea , due esempi di vita
La tecnica, la tattica e la partenza dai blocchi

Contenuti culturali

Educazione stradale :Sicurezza a piedi, in bicicletta, sui mezzi di trasporto, sulla strada

Il PATTO EDUCATIVO. Ruolo delle istituzioni , del docente, degli studenti e dei genitori

La corsa per tutti : Abebe Bikila e Pietro Mennea , due esempi di vita e di stile sportivo

Contenuti pratici

Incremento della **capacità aerobica** : andature di preatletismo generale, walking, prove in pista (1000 mt,)

Esercizi di **mobilizzazione** rachide cervicale, dorsale, lombare, cingolo scapolo-omerale, articolazione coxo-femorale. Allungamento muscolare.
Fitness

Brescia, _____

L'insegnante

.....

Gli studenti

.....

.....

.....