



ANNO SCOLASTICO 2020/2021

PROGRAMMA SVOLTO

INDIRIZZO DI RIFERIMENTO	AFM		
MATERIA	SCIENZE MOTORIE SPORTIVE	CLASSE	II B AFM
DOCENTE	BERTOLI ALESSANDRO		

MODULI/NUCLEI	CONTENUTI
MODULO 1: TERMINOLOGIA Teorico	Il linguaggio dell'insegnante Assi – Piani Posizioni fondamentali Movimenti fondamentali
MODULO 2: EDUCAZIONE ALIMENTARE Teorico	Alimentazione Macronutrienti Micronutrienti Fabbisogno energetico Composizione corporea Bilancio energetico positiva e negativa
MODULO 3: EDUCAZIONE STRADALE Teorico	Pedoni Cicli Motocicli I comportamenti che favoriscono la sicurezza Spazio totale di arresto
MODULO 4: LO SCHELETRO Teorico	Scheletro assiale Scheletro appendicolare Le articolazioni Le leve Paramorfismi e Dismorfismi
MODULO 5: IL CONTROLLO DELLA POSTURA Teorico	La schiena e l'importanza della postura Discopatie, artrosi vertebrale, spondilolistesi I difetti posturali I dismorfismi I Paramorfismi L'analisi della postura Le cause specifiche e non specifiche del dolore Presenza di coscienza dei movimenti della colonna vertebrale La rieducazione posturale



ANNO SCOLASTICO 2020/2021

MODULO 6: ATTIVITA' ALL'APERTO Pratico	Walking
---	---------

30/05/2021	Bertoli Alessandro	
Dal 12/09/2020 al 08/06/2021	Prove scritte con Meet e Classroom	DAD

DATA
Brescia,08/06/2021

FIRMA DOCENTE
Alessandro Bertoli

FIRME STUDENTI