



PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Classe 5^a 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

Le **Olimpiadi** : dall'antichità alle Olimpiadi moderne

Il **ruolo della donna nello sport**: dalla antichità ai tempi moderni.

La violenza sulle donne (Nadia Comaneci)

Contenuti culturali

Tematiche : sport e **filosofia**, sport ed **etica**, sport e **violenza**, sport e **doping**, sport e **razzismo**, sport e **diritti umani**, sport e **libertà**.

Educazione stradale : piattaforma Miur (lezione 1, 2, 3, 8, 9, 12 , video)

la strada, le prime norme, la percezione del rischio, la stanchezza, i tempi di reazione, capacità di attenzione.

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-omeroale, articolazione coxo-femorale. Allungamento muscolare.

Fitness

L'insegnante Gli studenti