



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 MOTORI e SPORTIVE

Classe 2 D afm

Docente Lorella Zanotto

Contenuti teorici

Il Sistema Muscolare : proprietà, funzione, morfologia, istologia,nomenclatura
Il Sistema Scheletrico : proprietà, funzione, morfologia, istologia, nomenclatura
Dismorfismi e Paramorfismi del rachide
Educazione alla salute :ed. alimentare : Il consumo consapevole

Contenuti pratici

Incremento della capacità aerobica e anaerobica (1000 mt.) , Walking
Esercizi di preatletismo generale
Esercizi di mobilizzazione e allungamento del rachide cervicale, dorsale e lombare
Esercizi di mobilizzazione e allungamento dell'articolazione coxo-femorale

Contenuti culturali

Educazione alla salute :ed. alimentare ,percorso " alimenta il tuo benessere " .
Educazione stradale : Webinair con Polizia di Stato
Educazione alla Salute : incontro con l'associazione " Pesciolino Rosso

Brescia, 25 Maggio 2021

L'insegnante

.....

Gli studenti

.....

.....

