



*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 3 C sia

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

I meccanismi energetici dell'attività motoria : aerobico, anaerobico lattacido e anaerobico alattacido

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

### **Contenuti culturali**

Evoluzione antropomorfica, antropometria e motoria dell'uomo dalla preistoria ai giorni nostri

Educazione alla SALUTE . La prevenzione alle dipendenze . Progetto " A TUTTA BIRRA " L'uso e l'abuso di alcol. Il consumo consapevole.

La corsa per tutti : La rivoluzione di Abebe Bikila e la perfezione di Pietro Mennea , due esempi di vita

La storia dello sport al femminile

### **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

Brescia, \_\_\_\_\_

L'insegnante

.....

Gli studenti

.....

.....

.....