

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE I Sez. H IT a.s.2023/2024 IIS Dionigi Scano – Ottone Bacaredda

Libro di testo: Match Point 'M. Götting - E. Degani' Sei

PROF.SSA VALENTINA GESUATO

MODULO 1

ORGANIZZAZIONE DEL CORPO UMANO

IL SISTEMA SCHELETRICO

- La funzione dello scheletro in sintesi
- La morfologia delle ossa

LO SCHELETRO ASSILE

- Suddivisione dello scheletro tra:
 - testa, gabbia toracica e colonna vertebrale
- LA COLONNA VERTEBRALE
 - La struttura della colonna vertebrale
 - Le curve fisiologiche della CV
- LO SCHELETRO APPENDICOLARE
 - ARTI SUPERIORI
 - La spalla, il braccio, l'avambraccio, la mano
 - ARTI INFERIORI
 - Il bacino, la coscia, le gambe, il piede
- LE ARTICOLAZIONI
 - Articolazioni mobili: diartrosi
 - Articolazioni fisse: suture

MODULO 2

- PARAMORFISMI
 - Difetti posturali – vizi del portamento
- DISMORFISMI
 - Propri della CV: le scoliosi

IL MOVIMENTO

- Il linguaggio dell'anatomia
- Principali movimenti del corpo
- Le figure del corpo
- Lo studio del movimento
- Le capacità ed abilità motorie

MODULO 3

EDUCAZIONE CIVICA

- La sicurezza
- Incidenti e prevenzione
 - Le cadute – l'osteoporosi
 - La prevenzione anche nello studio
 - La sicurezza in palestra

MODULO 4

GLI SPORT DI SQUADRA

- La pallacanestro
- La pallavolo
- Il Calcio a 5
- Il Calcio Balilla

MODULO 5

GLI SPORT INDIVIDUALI

- L'atletica leggera
 - Corse e concorsi- salti e lanci
- Gli scacchi
- Il Tennis Tavolo

FIRMA DOCENTE

FIRMA ALUNNI