

# Programma di Scienze Motorie della classe 2<sup>a</sup>C AFM

Anno scolastico 2020/2021

Professoressa Claudia Cavallone

Argomenti teorici:

- ✓ Apparato Locomotore.
- ✓ Apparato Scheletrico.
- ✓ Apparato Cardio-Circolatorio: il cuore, il viaggio del sangue, i gruppi sanguigni e fattore RH.
- ✓ L'atletica leggera nell'Antica Greca: stadio, diaulo, diolulo, lotta, pugilato, lotta greco-romana, pancratio, quadriga, pentathlon, lotta, lancio del disco e del giavellotto.
- ✓ Le scienze motorie in ambito scolastico.
- ✓ Piramide Alimentare.
- ✓ Dieta mediterranea.
- ✓ Apparato respiratorio e la meccanica respiratoria.
- ✓ Lo sport contro il doping.
- ✓ Rafforzamento del sistema immunitario.
- ✓ I giovani e la forza.
- ✓ Gli 11 principi per l'allenamento.
- ✓ I benefici della camminata e la "formula FIT".
- ✓ Gli sport in ambiente naturale: marcia, ciaspolata, corsa, camminata, ciclismo, calcio tennis, beach volley...
- ✓ Traumi più frequenti durante un'attività sportiva: epistassi, traumi oculari, crampi, contusioni...
- ✓ Sport invernali e alpini: sci alpino, snowboarding, ciaspolata, sci alpino, sci di fondo, nordic walking, pattinaggio sul ghiaccio, biathlon, freestyle...
- ✓ Sport acquatici: tuffi, nuoto sincronizzato, rugby subacqueo, canottaggio, kayak, canoa polo, pallanuoto, nuoto, barca a vela.
- ✓ Giovani con il fisico di anziani: cause e conseguenze.
- ✓ Relazioni tra corpo, salute, sport e ambiente.
- ✓ La storia del calcio.

Argomenti pratici:

- ✓ Esercizi per addome.
- ✓ Pallavolo.
- ✓ Volàno.
- ✓ Propedeutici corsa.
- ✓ Badminton.
- ✓ Salto della corda.
- ✓ Esercizi per stimolare la mobilità della colonna vertebrale.

La docente

Firma della docente

Claudia Cavallone