

ITE Blaise Pascal Foggia
Programma Scienze Motorie e Sportive
A.S. 2020-2021 5C SIA
Prof.ssa Claudia Cavallone

- **Ripetizione:** apparato muscolare, apparato respiratorio, apparato circolatorio.
- **Sistema nervoso:** Sistema Nervoso Centrale, Sistema Nervoso Periferico, neurone, cervello, nervi, meningi, Sistema Nervoso Simpatico, Sistema Piramidale.
- Il saluto al sole.
- **Alimentazione e stile di vita:** anoressia e bulimia, la piramide alimentare e la dieta mediterranea, il doping, relazione tra corpo, salute, sport e ambiente, radicali liberi, antiossidanti, sistema immunitario.
- **Primo soccorso:** distorsione, lussazione, fratture, emorragie, ferite, epistassi, crampi, stiramenti, strappi muscolari, tendinopatie.
- **Sport nell'antica Grecia:** incontri di boxe, corse di carri trainati da cavalli, lotta, corsa, lancio del giavellotto e del peso, tiro con l'arco e combattimento in armi.
- Le nuove discipline sportive delle prossime Olimpiadi.
- **Sport di palla:** il padel, pallavolo.
- **Sport di combinazione tecnica:** ginnastica artistica.
- **Atletica leggera:** corsa (corsa ad ostacoli, corsa di velocità ecc...), lanci (lancio del peso, lancio del giavellotto ecc...), salti (salto in alto e salto in lungo), corsa su strada, corsa in montagna, corsa campestre.
- **Sport all'aperto:** arrampicata sportiva, importanza del camminare, orienteering.
- **Sport alpini/invernali:** le ciaspole, lo sci, campionati di sci in Germania, biathlon, combinata nordica, salto, sci alpino, sci di fondo e snowboard.
- **Sport acquatici:** gare di vela, il surf in Italia, attività subacquea, nuoto, tuffi, nuoto sincronizzato, canottaggio e kayak.
- Biodiversità correlato con lo sport.
- **Dal virtuale al pratico:** video Enzo Bonito.

Visione film: “The founder”, “Lezione di sogni”.

L'insegnante
Claudia Cavallone