

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE 5 D

ANNO SCOLASTICO 2020/2021

L'inclusione e lo sport, collegamenti con "Cittadinanza e Costituzione":

-L'importanza delle iniziative prese dai vertici delle Federazioni Sportive, per istituire gare e tornei (Paralimpiadi) dove gli atleti con disabilità possano esprimere al massimo livello le loro potenzialità.

Apparato scheletrico e articolare:

- l'impalcatura del corpo umano, di cosa è fatto lo scheletro, la struttura dello scheletro.

-I paramorfismi e i dismorfismi dell'apparato assile e appendicolare.

-Le articolazioni.

-Salute e benessere attraverso l'attività motoria

L'apparato cardio-vascolare:

-il sangue

- il cuore

- i vasi sanguigni

- la circolazione

- la pressione arteriosa

L'apparato respiratorio:

-gli organi della respirazione

-il meccanismo della respirazione

-la capacità polmonare

-gli effetti del movimento sulla respirazione

Lezioni pratiche sul campo:

-lavoro aerobico e anaerobico

- mobilità articolare e stretching

