

**PROGRAMMA CLASSE IAMM – SCIENZE MOTORIEE SPORTIVE**

MODULI E UNITÀ DI APPRENDIMENTO <sup>5</sup>	
TITOLO	CONTENUTI DIDATTICI <sup>6</sup>
Dalla cellula agli apparati	La cellula. I tessuti. Gli organi. I sistemi e gli apparati
L'apparato locomotore	Le funzioni del corpo umano legate alla postura, al movimento, e allo spostamento nello spazio.
L'apparato scheletrico.	I tipi di ossa. La struttura delle ossa. Il midollo osseo. La cartilagine. Scheletro assile e scheletro appendicolare.
L'apparato articolare	I tipi di articolazioni. Struttura e funzionamento delle articolazioni mobili. Le articolazioni mobili e i movimenti.
Alterazioni della postura	I paramorfismi: portamento rilassato, piede piatto, ipercifosi e iperlordosi, ginocchio valgo e varo, scoliosi. Il mal di schiena.
La pallavolo	I fondamentali individuali: la battuta, il bagher, il palleggio
Corpo libero con e senza attrezzi	Esercizi di mobilità articolare di coordinazione e di agilità
Atletica leggera	Forza, resistenza velocità: corsa veloce, corsa di resistenza, salto in alto, salto in lungo, lancio del peso e lancio del disco