

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2020/2021

DOCENTE REGA LUCIANA

CLASSE 3 ARIM

ASSI PRINCIPALI DEL CORPO UMANO E PIANI ANATOMICI

PIANO TRASVERSALE, PIANO ORIZZONTALE, PIANO TRASVERSO

IL MOVIMENTO:

FLESSIONE, ESTENSIONE, CONTRAZIONE, PIEGAMENTO

CONCETTO DI CAPACITA' MOTORIE:

CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI

IL SISTEMA MUSCOLARE:

CARATTERISTICHE E PROPRIETA' DEL MUSCOLO

LA FIBROCELLULA

FIBRE ROSSE E FIBRE BIANCHE

UNITA' CONTRATTILE

CONDUZIONI IMPULSO NERVOSO

CENNI NEURONE E NEUROTRASMETTITORI

EDUCAZIONE CIVICA

DIFESA DEI DIRITTI UMANI NELLO SPORT

CARTA EUROPEA DEI DIRITTI ALLO SPORT

IL DIRITTO E LE DONNE NELLO SPORT

L' INSEGNANTE

REGA LUCIANA