

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2020/2021

DOCENTE REGA LUCIANA

CLASSE 4 AT

EDUCAZIONE ALLA SALUTE

DEFINIZIONE DI SALUTE

CONCETTO DI BENESSERE PSICOFISICO

SISTEMA MUSCOLARE

STRUTTURA DEL MUSCOLO

CARATTERISTICHE DEL SISTEMA MUSCOLARE

LA FIBROCELLULA

UNITA' CONTRATTILE

UNITA' MOTORIA

FASI DELLA CONDUZIONE DELL'IMPULSO NERVOSO

MOTONEURONE E NEURO TRASMETTITORI

CARATTERISTICHE DELLE FIBRE MUSCOLARI

PROPRIETA' DELLE FIBRE MUSCOLARI

UDA

LE DONNE E LO SPORT

CONQUISTA DEI DIRITTI DELLE DONNE NELLO SPORT

UGUAGLIANZA DI GENERE

PARTE PRATICA

PALLAVOLO

L' INSEGNANTE

REGA LUCIANA