

Mod.1) Dalla cellula agli Apparati

Organizzazione del Corpo Umano; l'apparato locomotore

- La cellula
- I tessuti
- Gli organi
- I Sistemi e gli Apparati

Mod.2) Le componenti passive dell'apparato locomotore

L'Apparato scheletrico: stabile impalcatura; l'Apparato articolare: Cerniere di collegamento

- I tipi di ossa
- La struttura delle ossa
- Come è fatto lo scheletro
- Effetti del movimento sull'apparato scheletrico
- Tipi di articolazione
- Struttura e funzionamento della articolazioni mobili
- Classificazione delle articolazioni mobili

Mod.3) Componenti funzionali dell'Apparato locomotore.

Apparato cardiocircolatorio

- Il sangue: composizione ed ematocrito
- I vasi sanguigni;
- Le funzioni del sangue
- I gruppi sanguigni
- Il cuore e il suo funzionamento
- Piccola e grande circolazione
- La pressione sanguigna
- Le fasi cardiache

Mod.4) Apparato respiratorio.

Anatomia e fisiologia degli organi della respirazione

- Gli organi principali dell'Apparato respiratorio
- Respirazione polmonare e respirazione polmonare
- Gli scambi gassosi
- L'atto respiratorio
- Il controllo della respirazione
- Il VO₂ max

Mod.5) Apparato digerente; organi di pulizia; organi di stoccaggio, preparazione e trasformazione.

- Fasi della digestione
- Organi della digestione
- Fase di assorbimento: I villi intestinali
- Organi adibiti all'espulsione delle sostanze di rifiuto
- Milza, fegato e pancreas.

Mod.6) Sistema endocrino e immunitario

- Ghiandole e strutture del sistema endocrino
- Specificità degli ormoni
- Le difese dell'organismo: barriere esterne, interne non specifiche ed interne specifiche
- Il sistema linfatico

SEZIONE FISICO MOTORIA

8) Rielaborazione schemi motori di base

Sviluppo delle capacità coordinative; incremento della flessibilità; orientamento spazio/temporale.

- esercitazioni condotte con grandi e piccoli attrezzi, codificati e non codificati; esercizi a corpo libero di controllo tonico e della respirazione; esercizi con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate; esercizi di equilibrio, superamento di ostacoli di diverse altezze a varie distanze.

9) Economia del gesto tecnico

Affinamento del gesto motorio e atletico;

- Esercizi propedeutici ai giochi sportivi (palleggi, passaggi, staffette)
- Conoscenza ed esecuzione dei fondamentali tecnici dei giochi di squadra (pallavolo, basket, calcetto)

EDUCAZIONE CIVICA

Rispetto delle regole, dell'avversario e degli ambienti. Fair play

L'Insegnante.

Paola Cenciarini