

PARTE PRATICA

- Pallavolo: elementi e gioco
- Avviamento e *verifica sulla battuta di pallavolo dall'alto e dal basso*
- Avviamento e *verifica sulla schiacciata di pallavolo*
- Tennistavolo: gioco
- Elementi di badminton (componente femminile)
- Funicella (componente femminile)
- Pallacanestro (componente maschile)
- Calciotto: gioco (componente maschile)

PARTE TEORICA

- *I Piani del corpo umano*
- *L'apparato locomotore*
 - › *Il sistema scheletrico*
 - Le funzioni
 - Il tessuto osseo - Il tessuto cartilagineo - Il midollo osseo
 - Le ossa: lunghe, corte, piatte
 - Le ossa del capo: il cranio e la faccia
 - Le ossa del tronco: la gabbia toracica, la colonna vertebrale, la scapola, il bacino
 - Le ossa degli arti superiori e degli arti inferiori
 - L'osteoporosi
 - › *Il sistema articolare*
 - Le articolazioni: fisse, semimobili, mobili
 - Il ginocchio
 - L'artrosi e l'artrite

EDUCAZIONE CIVICA

- *L'ALIMENTAZIONE*: i principi nutritivi, le proteine, i grassi, i carboidrati, l'acqua, il metabolismo, l'equilibrio alimentare e i sette gruppi degli alimenti
- *INDICAZIONI SUI RISCHI DAL SITO DELLA PROTEZIONE CIVILE*: terremoto, maremoto, temporali e fulmini, rovesci di pioggia e grandine

GLI STUDENTI

-
-

DOCENTE

Sandra Cipriani