

PARTE PRATICA*

- *Mini-sequenza* sulla coordinazione degli arti inferiori e degli arti superiori
- Allungamento muscolare
- Elementi di pallavolo
- Calcetto

* Rispettando la normativa vigente e solamente all'aperto.

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.
- *Atleti del passato*: indicazioni per una presentazione a scelta.
- *Dal sito della Protezione civile* indicazioni sul come comportarsi in caso di terremoto, maremoto, temporali, fulmini, rovesci di pioggia e grandine, alluvione, frana, incendio, ondate di calore, incidente industriale.
- *Indicazioni di Primo Soccorso in caso di*: una ferita semplice, emorragia dal naso e dall'orecchio, contusione locale, lieve distorsione.

N.B. una copia firmata dagli studenti è stata consegnata al Liceo.

Roma 27. maggio. 2021

DOCENTE
Sandra Cipriani