

Liceo Scientifico Statale “A. Romita”
Scuola Secondaria di 2°

PROGRAMMA FINALE

EDUCAZIONE FISICA

A.S. 2022/2023

CLASSE: 3F

DOCENTE: prof. LIBERATORE ANTONIO

EDUCAZIONE FISICA

PROGRAMMA SVOLTO

1° PERIODO

ARGOMENTO: ATLETICA

CONTENUTI DISCIPLINARI

- **Tecnica ed esecuzione del Salto in Alto**
- **Tecnica della “corsa veloce”**
- **Esecuzione partenza dai blocchi nelle gare di velocità**

ARGOMENTO: IL SISTEMA SCHELETRICO

CONTENUTI DISCIPLINARI

- **La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa**
- **Lo scheletro assile e appendicolare**
- **Il rimodellamento osseo**

PATOLOGIE OSSEE

- **Osteoporosi**
- **Osteopenia**
- **Osteomalacia**

ARGOMENTO: LE ARTICOLAZIONI

- **Classificazione delle articolazioni**

PATOLOGIE ARTICOLARI

- **Artrite**
- **Artrosi**

SECONDO PERIODO

LA POSTURA

CONTENUTI DISCIPLINARI

- La postura della salute
- I Paramorfismi e Dismorfismi

PATOLOGIE CONDIZIONATE DA CATTIVE POSTURE

- Discopatia
- Spondilosi
- Spondilolisi
- Spondilolistesi

ARGOMENTO: IL SISTEMA MUSCOLARE

CONTENUTI DISCIPLINARI

- L'organizzazione del sistema muscolare
- Le fibre muscolari

PATOLOGIE MUSCOLARI

- La Sarcopenia

ARGOMENTO: LA PALLAVOLO

CONTENUTI DISCIPLINARI

- Tecnica ed esecuzione del Palleggio
- Tecnica ed esecuzione del Bagher

Data :

Campobasso 02/06/2023

Firma

Prof. Antonio Liberatore