



**Istituto di Istruzione Superiore
"LICEO BOCCHI-GALILEI"**

Indirizzi: Classico, Linguistico, Scienze Umane, Scientifico, Scienze Applicate
Via Dante 4, 45011 ADRIA (RO) tel. 0426 21107 - C.F. 90016140296
Codice Meccanografico ROIS00100E - COD.UFF. UF9OB7
e-mail: rois00100e@istruzione.it rois00100e@pec.istruzione.it



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SVOLTA

Anno scolastico 2021-2022

Docente: Milani Stefano
Materia: Scienze Motorie e Sportive
Classe: 1B
Indirizzo: Liceo Ling.



**Istituto di Istruzione Superiore
"LICEO BOCCHI-GALILEI"**

Indirizzi: Classico, Linguistico, Scienze Umane, Scientifico, Scienze Applicate
Via Dante 4, 45011 ADRIA (RO) tel. 0426 21107 - C.F. 90016140296
Codice Meccanografico ROIS00100E - COD.UFF. UF9OB7
e-mail: rois00100e@istruzione.it rois00100e@pec.istruzione.it



<u>Argomenti</u>	<u>Capitoli e/o pagine</u>
La schiena e l'importanza della postura Il mal di schiena, un male sociale Compartimenti della colonna Cause specifiche del mal di schiena Discopatia Ernia del disco Artrosi vertebrale Spondilolistesi Mal di schiena cronico o back pain Sindrome lombare Pressione sui dischi intervertebrali	
Difetti posturali Paramorfismi Dismorfismi Ipercifosi Iperlordosi Scoliosi Dismorfismi degli arti inferiori Analisi della postura Rieducazione posturale Back school Postura eretta Postura seduta Postura sdraiata Come sollevare i pesi Dopo il mal di schiena Cinesiterapia	

DATA 03.06.2022

FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____