



**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](mailto:rois00100e@istruzione.it) [rois00100e@pec.istruzione.it](mailto:rois00100e@pec.istruzione.it)



## **PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SVOLTA**

**Anno scolastico 2021-2022**

<b>Docente: Milani Stefano</b>
<b>Materia: Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Classe:1C</b>
<b>Indirizzo: Liceo Scientifico SA</b>



**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](mailto:rois00100e@istruzione.it) [rois00100e@pec.istruzione.it](mailto:rois00100e@pec.istruzione.it)



<u>Argomenti</u>	<u>Capitoli e/o pagine</u>
<b>La schiena e l'importanza della postura</b> 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	
<b>Difetti posturali</b> 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 \_\_\_\_\_