

*IL RISCALDAMENTO*

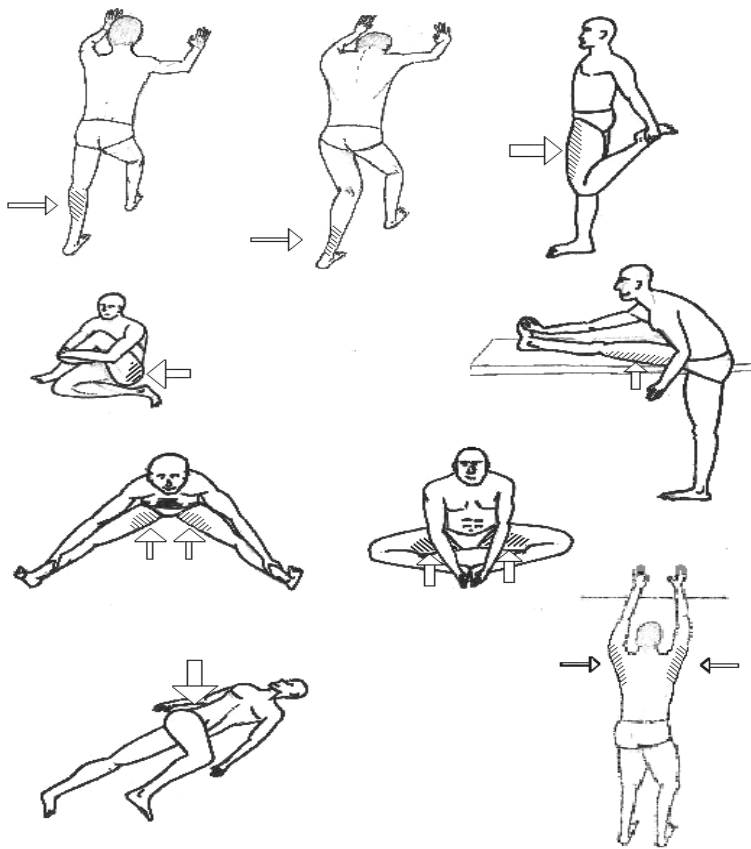
FOTO IN PALESTRA

PRIMA DI FARE SPORT DOBBIAMO FARE DEGLI ESERCIZI PER

**RISCALDARE I MUSCOLI**,

COSÍ CI MUOVIAMO MEGLIO , ABBIAMO PIÚ FORZA E

**NON CI FACCIAMO MALE .**



BISOGNA FARE **RISCALDAMENTO** ALMENO PER 5 MINUTI .



PIEGAMENTI



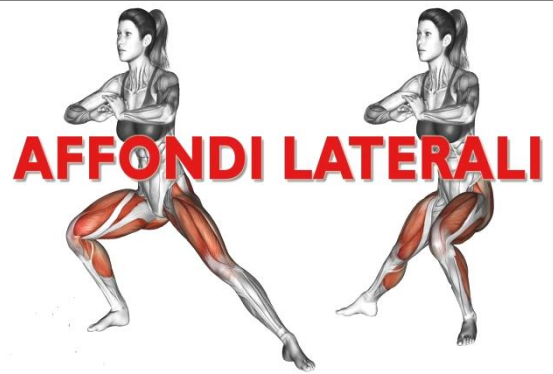
COSCIA



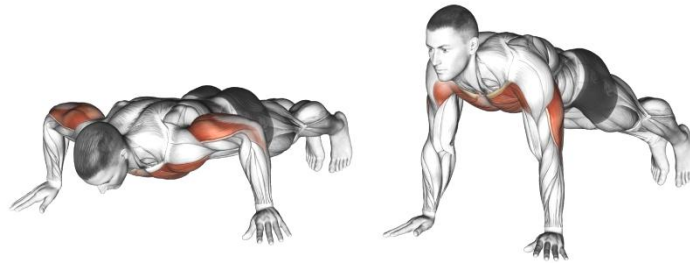
POLPACCIO



CONOSCI QUESTI ESERCIZI DI RISCALDAMENTO ?

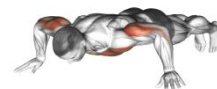


**PIEGAMENTI SULLE BRACCIA**

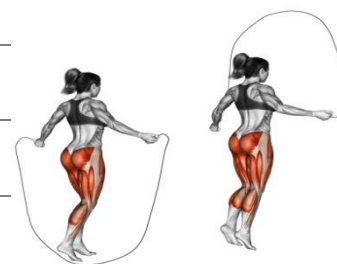


SCRIVI QUALI SONO I TUOI PREFERITI :

**COLLEGA** ALL'IMMAGINE GIUSTA .



SALTO CON LA CORDA



PIEGAMENTI SULLE BRACCIA



CORSA



AFFONDI LATERALI

*IL RISCALDAMENTO*

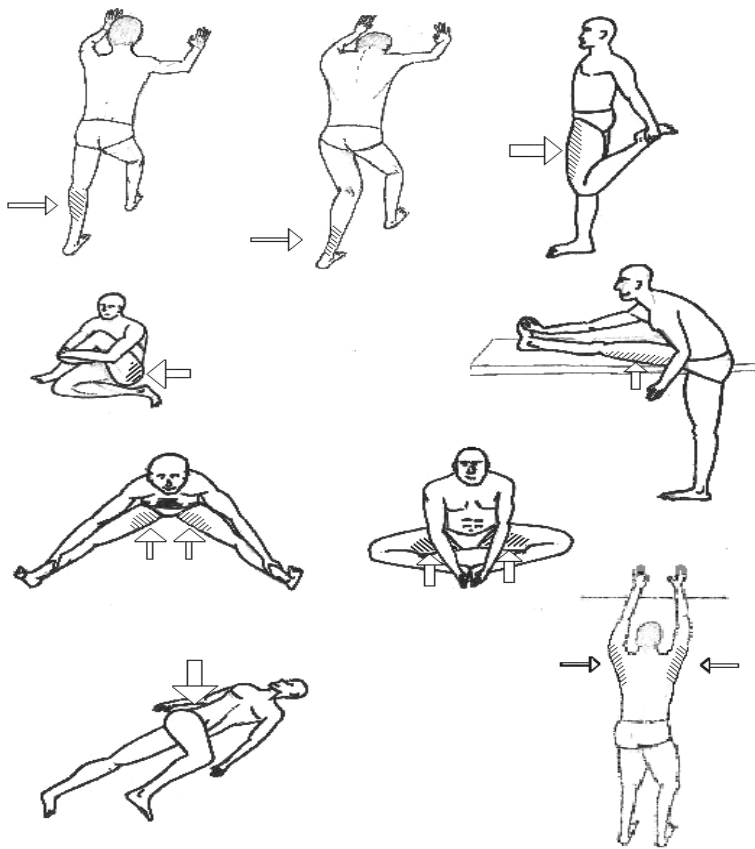
FOTO IN PALESTRA

PRIMA DI FARE \_\_\_\_\_ DOBBIAMO FARE DEGLI

\_\_\_\_\_ PER RISCALDARE I \_\_\_\_\_ ,

COSÍ CI \_\_\_\_\_ MEGLIO , ABBIAMO PIÚ \_\_\_\_\_

E NON CI FACCIAMO \_\_\_\_\_ .



BISOGNA FARE \_\_\_\_\_ ALMENO PER \_\_\_\_\_ MINUTI .



PIEGAMENTI



COSCIA

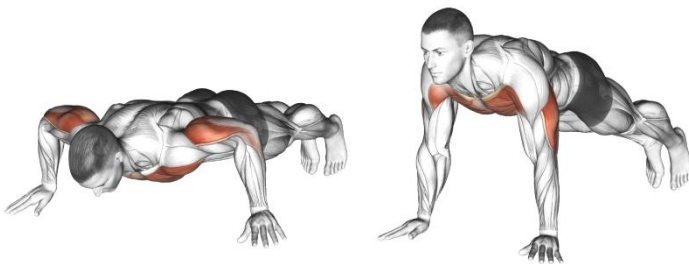
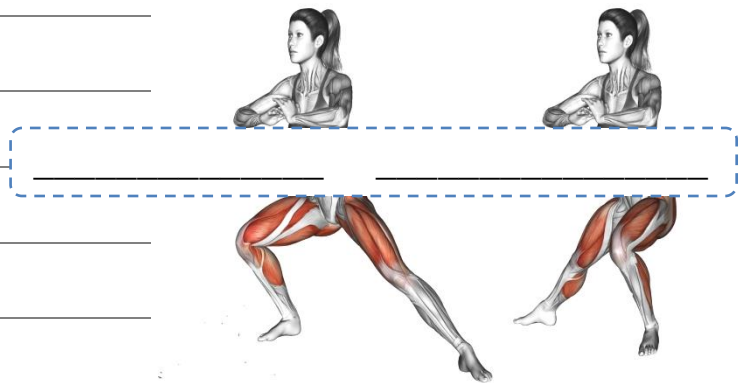
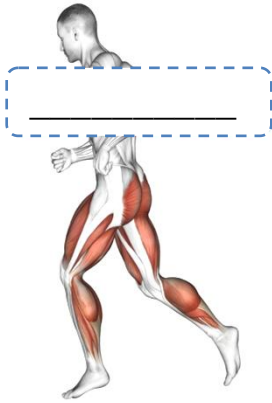


POLPACCIO



CONOSCI QUESTI ESERCIZI DI RISCALDAMENTO ?

SCRIVI COME SI CHIAMANO :



LEGGI LE FRASI, POI SCEGLI E SCRIVI LA PAROLA GIUSTA.

IL RISCALDAMENTO

FOTO IN PALESTRA

ESERCIZI / ALLENAMENTI

PRIMA DI FARE SPORT DOBBIAMO FARE DEGLI \_\_\_\_\_ PER

GINOCCHI / MUSCOLI

RISCALDARE I \_\_\_\_\_ ,

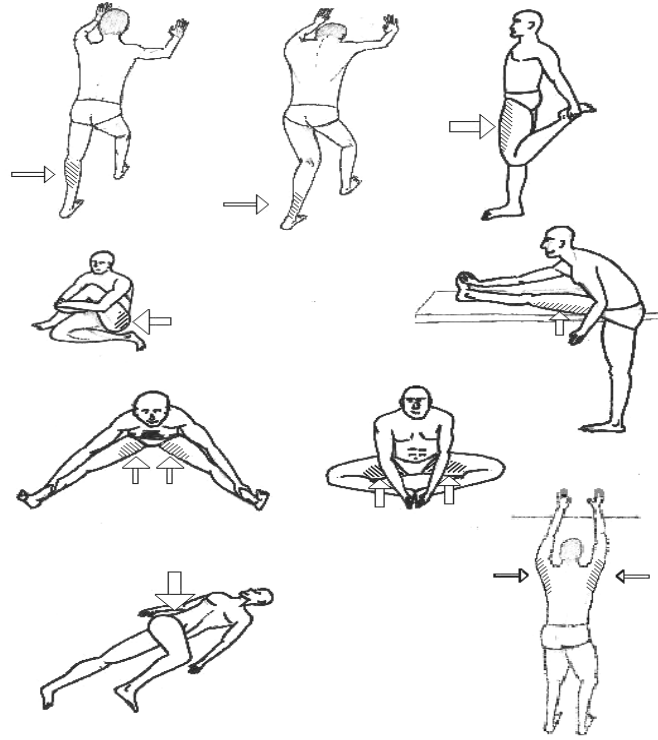


OSSA / FORZA

COSÍ CI MUOVIAMO MEGLIO , ABBIAMO PIÚ \_\_\_\_\_ E

MALE / FATICA

NON CI FACCIAMO \_\_\_\_\_ .



5 / 20

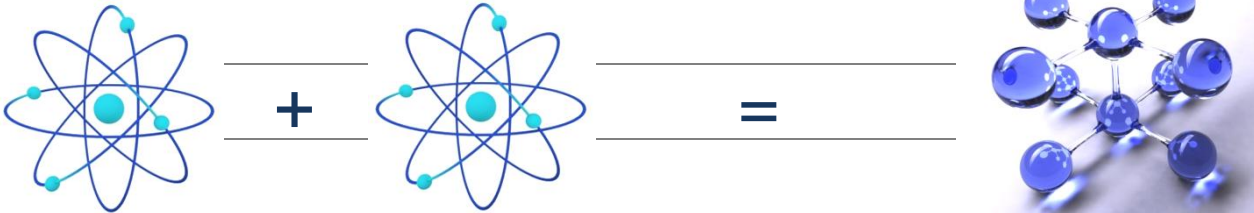
BISOGNA FARE RISCALDAMENTO ALMENO PER \_\_ MINUTI .



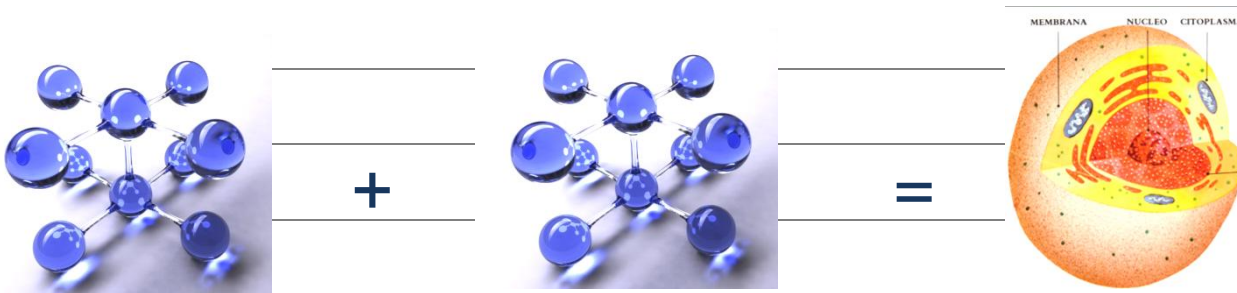
COME SIAMO FATTI

TUTTO INIZIA CON GLI **ATOMI** CHE SI UNISCONO E FORMANO

LA **MOLECOLA**.



LE MOLECOLE SI UNISCONO E FORMANO LA **CELLULA**.

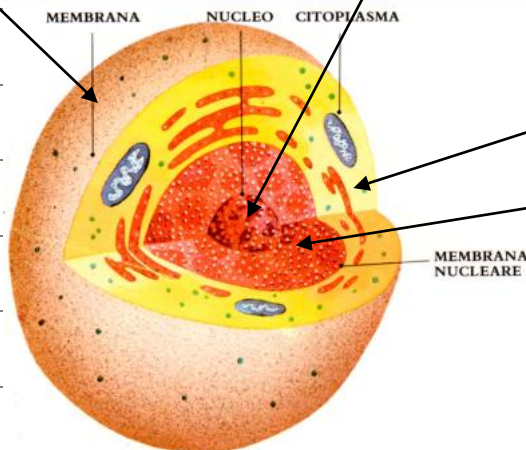


LA CELLULA È FORMATA DA :

**.MEMBRANA**

**NUCLEO**

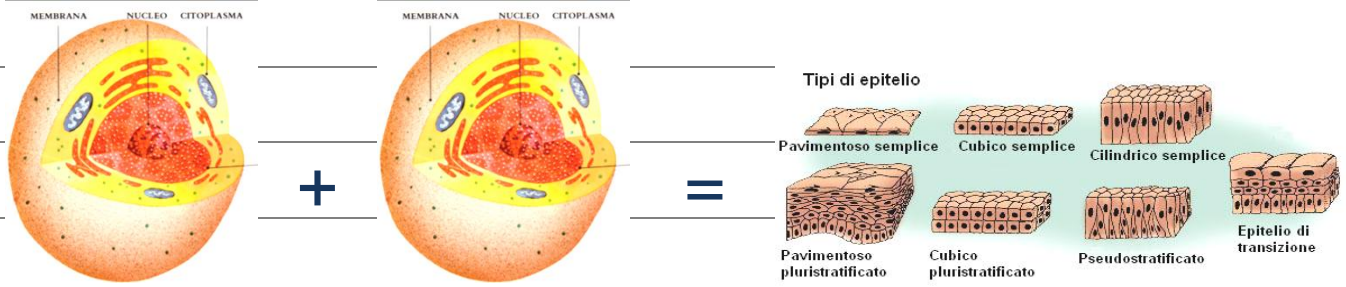
**CITOPLASMA**



**MEMBRANA NUCLEARE**

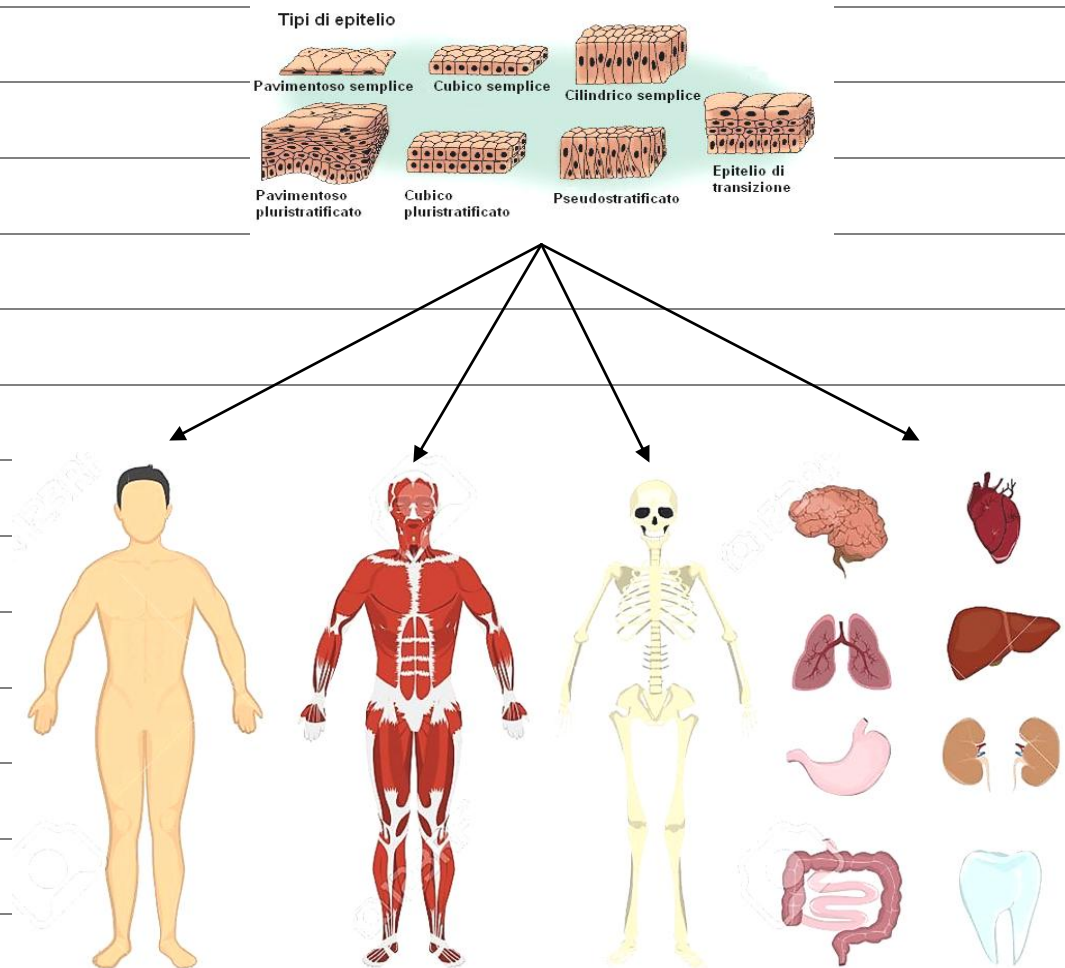
# LE CELLULE SI UNISCONO E FORMANO I **TESSUTI** DEL NOSTRO

**CORPO** .



TUTTO IL NOSTRO **CORPO** , È FATTO DI TESSUTI :

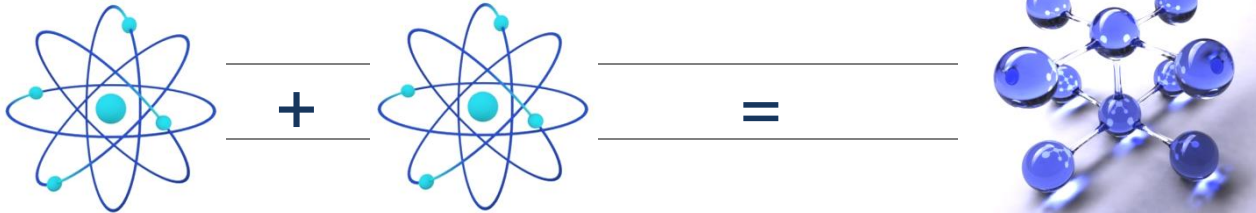
LA **PELLE** , I **MUSCOLI** , LE **OSSA** E TUTTI GLI **ORGANI** .



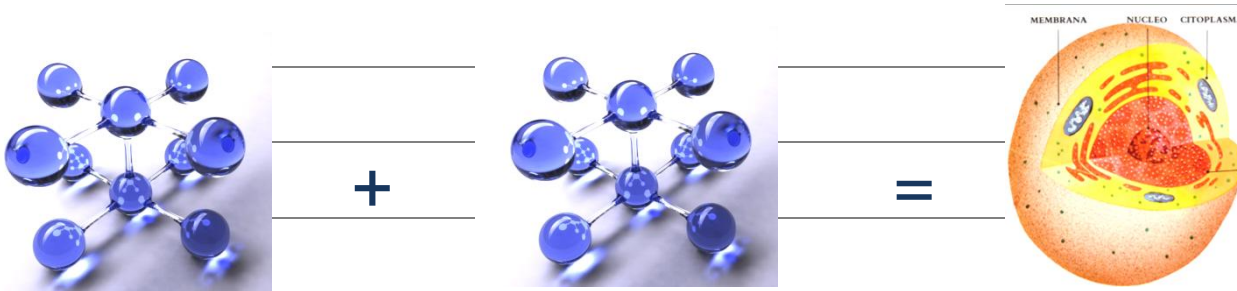
COME SIAMO FATTI

TUTTO INIZIA CON GLI \_\_\_\_\_ CHE SI UNISCONO E FORMANO

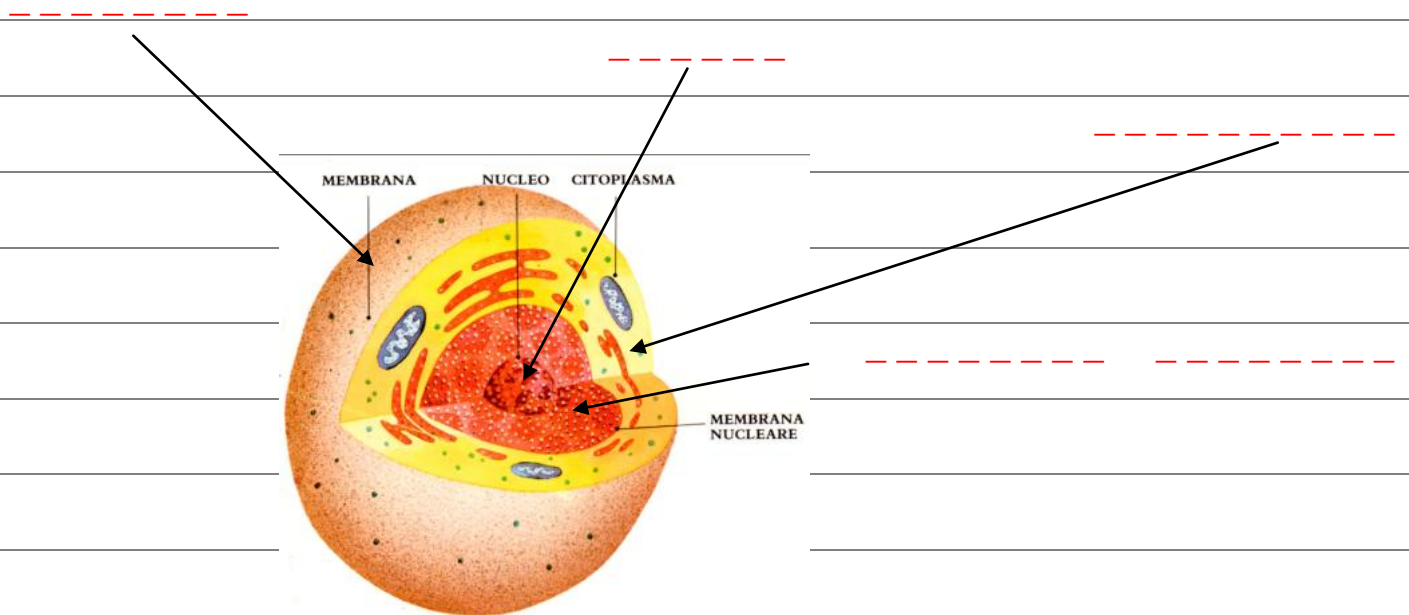
LA \_\_\_\_\_ .



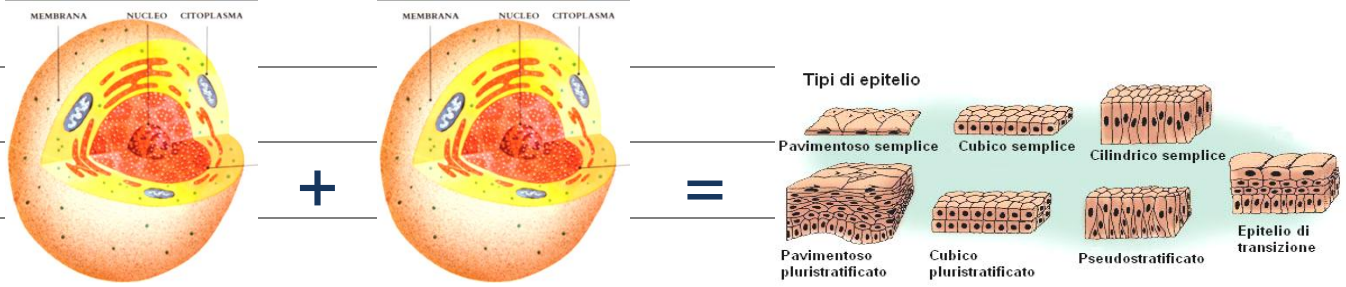
LE \_\_\_\_\_ SI UNISCONO E FORMANO LA \_\_\_\_\_ .



LA \_\_\_\_\_ È FORMATA DA :

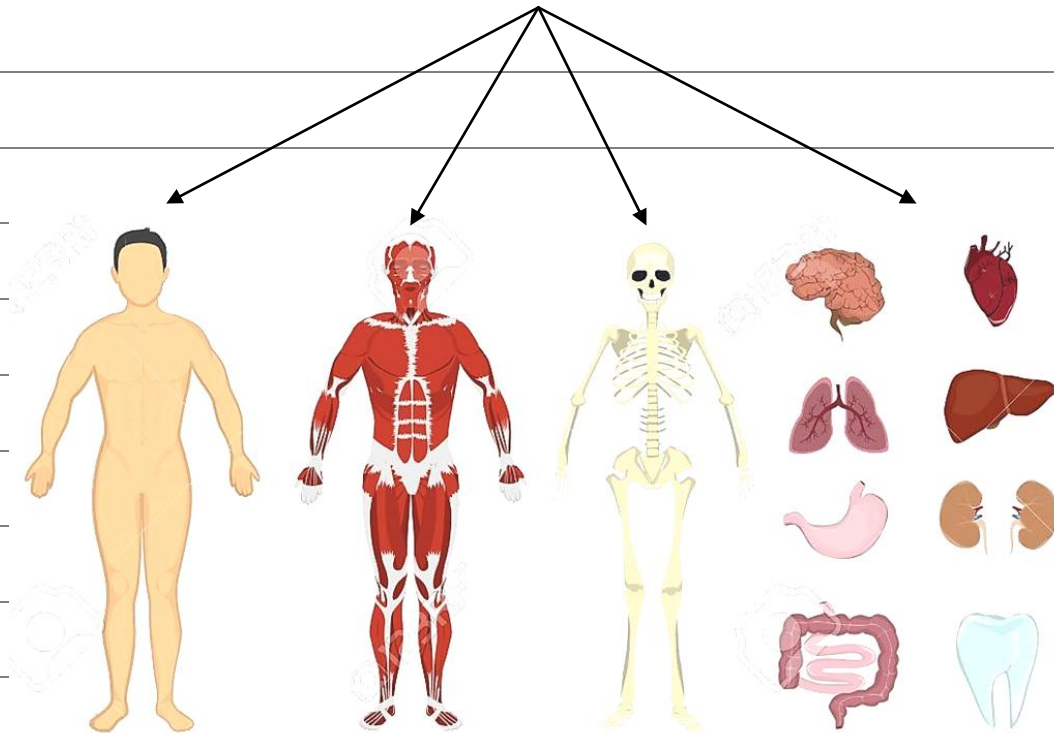
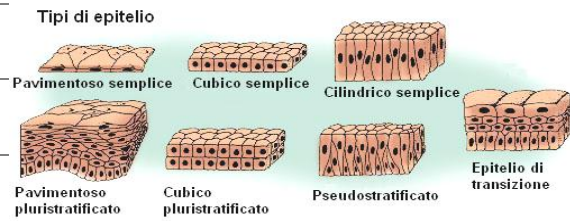


LE \_\_\_\_\_ SI UNISCONO E FORMANO I \_\_\_\_\_ DEL  
 NOSTRO \_\_\_\_\_ .



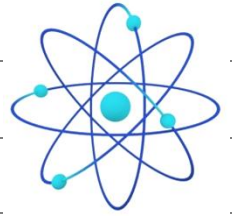
TUTTO IL NOSTRO \_\_\_\_\_ , È FATTO DI \_\_\_\_\_ :

LA \_\_\_\_\_ , I \_\_\_\_\_ , LE \_\_\_\_\_ E TUTTI GLI \_\_\_\_\_ .



COLLEGA IL NOME ALL'IMMAGINE GIUSTA .

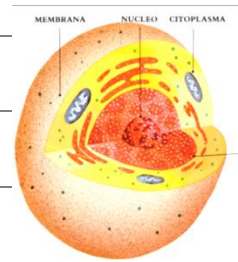
CELLULA



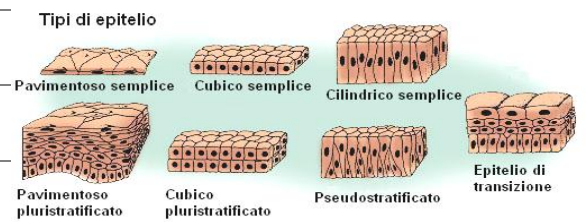
ATOMO



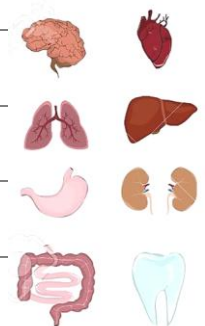
ORGANI



MOLECOLA



TESSUTI





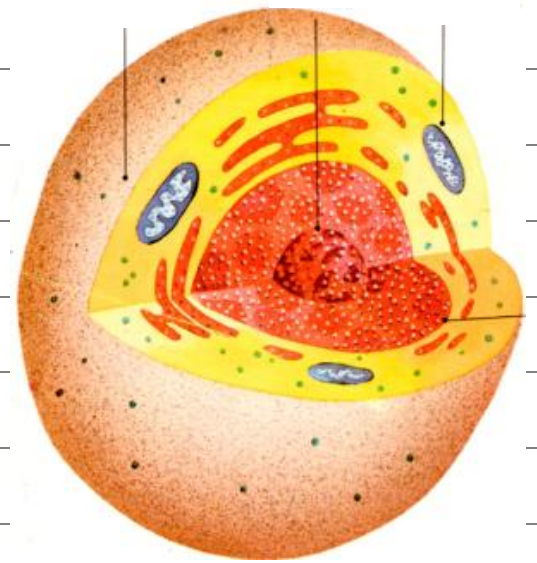
**METTI LE FRECCIE AL POSTO GIUSTO .**

MEMBRANA

NUCLEO

CITOPLASMA

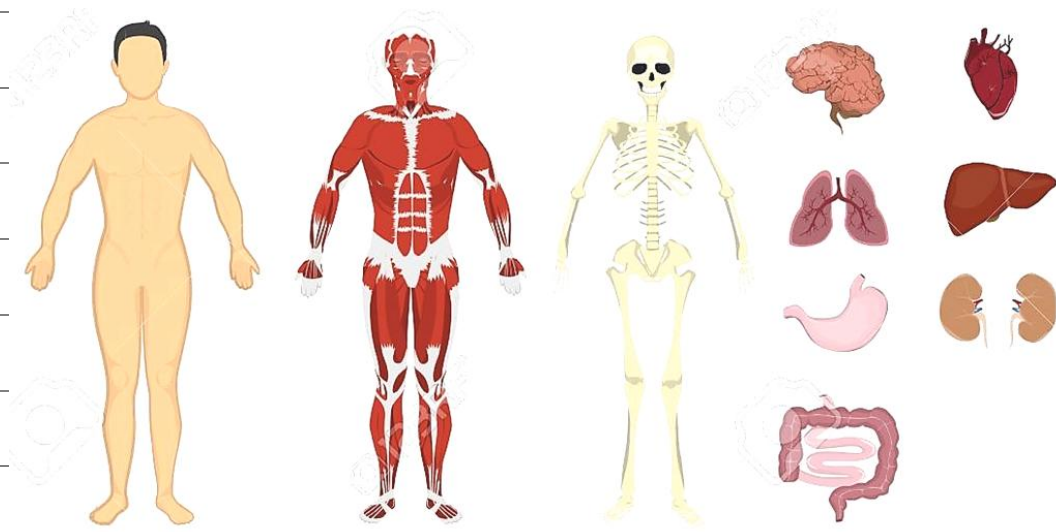
MEMBRANA NUCLEARE



# IL NOSTRO CORPO

IL CORPO UMANO È FATTO DI :

PELLE , MUSCOLI , OSSA E ORGANI .

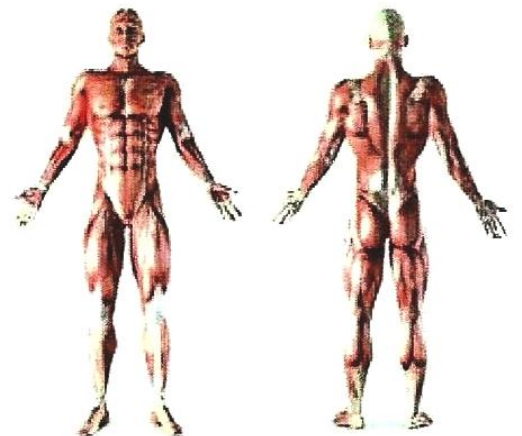
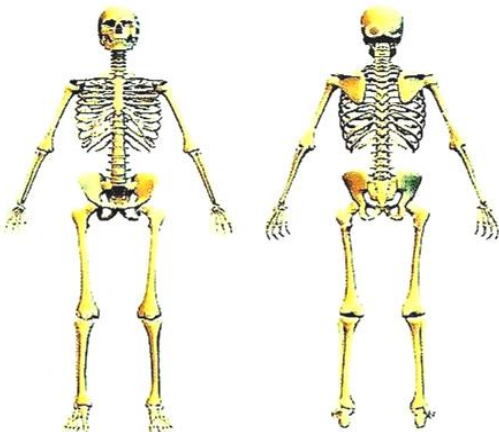


IL CORPO UMANO HA UN APPARATO LOCOMOTORE CHE CI FA MUOVERE E CHE È FORMATO DA :

SISTEMA SCHELETRICO

E

SISTEMA MUSCOLARE



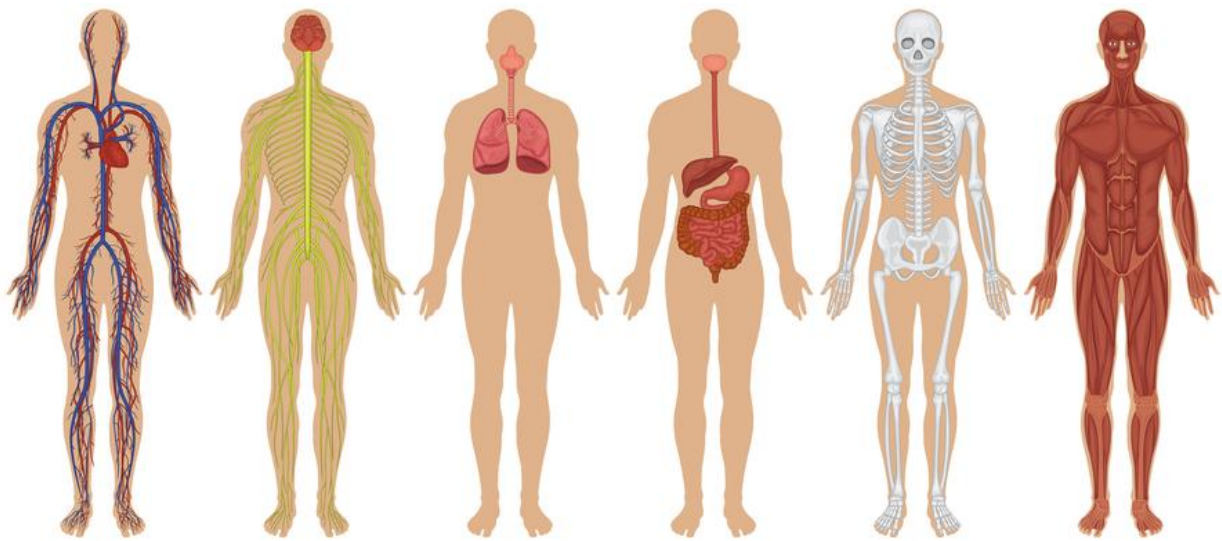


IL CORPO UMANO È DIVISO IN :

SISTEMA NERVOSO

SISTEMA MUSCOLARE

APPARATO DIGESTIVO



APPARATO RESPIRATORIO

APPARATO CIRCOLATORIO

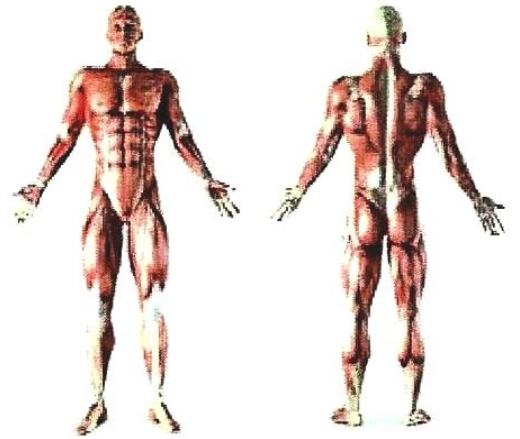
SISTEMA SCHELETRICO

# I SISTEMI E GLI APPARATI DEL NOSTRO CORPO

SISTEMA \_\_\_\_\_ ,

TUTTI I \_\_\_\_\_

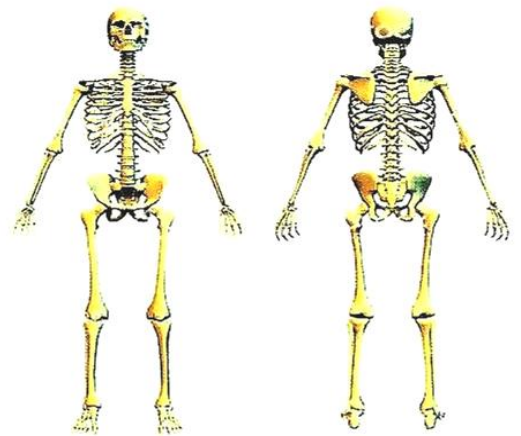
DEL NOSTRO \_\_\_\_\_ .



SISTEMA \_\_\_\_\_ ,

TUTTE LE \_\_\_\_\_

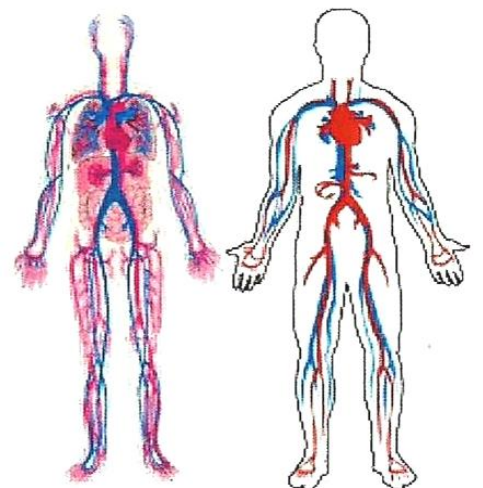
DEL NOSTRO \_\_\_\_\_ .



APPARATO \_\_\_\_\_ ,

TUTTE LE \_\_\_\_\_ CHE PORTANO

IL \_\_\_\_\_ AL NOSTRO \_\_\_\_\_ .



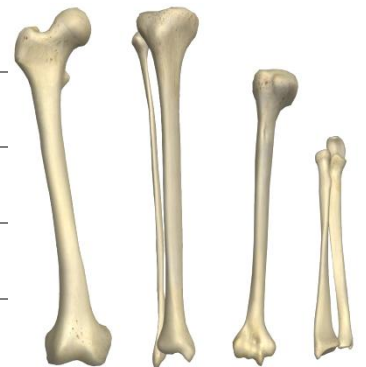
# APPARATO SCHELETRICO

## LE OSSA



LE **OSSA** DEL NOSTRO CORPO HANNO **FORME DIVERSE** , CI SONO :

### **OSSA LUNGHE**



### **OSSA PIATTE**



### **OSSA BREVI**



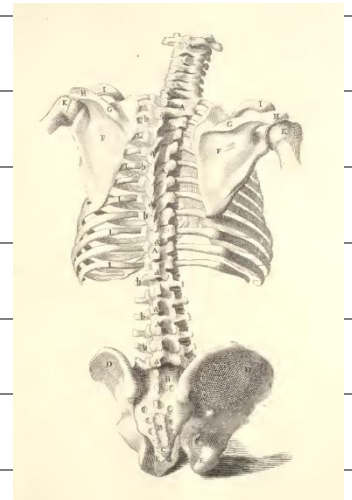
QUESTE OSSA SONO PARTI DEL NOSTRO CORPO , CI SONO :

**OSSA DELLA TESTA ,**



OSSA PIATTE E OSSA BREVI .

**OSSA DEL TRONCO ,**



OSSA PIATTE , OSSA BREVI E

OSSA LUNGHE .

**OSSA DEGLI ARTI ,**



OSSA BREVI E OSSA LUNGHE .

BRACCIA



GAMBE

## SISTEMA SCHELETRICO



LE OSSA DELLO SCHELETRO SERVONO :

A FARCI STARE IN PIEDI ,



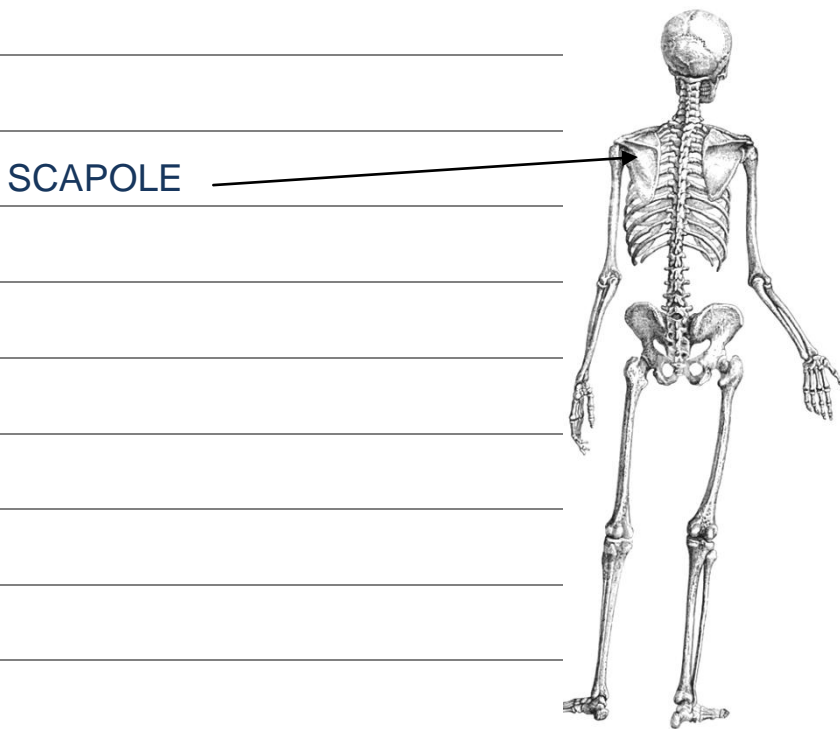
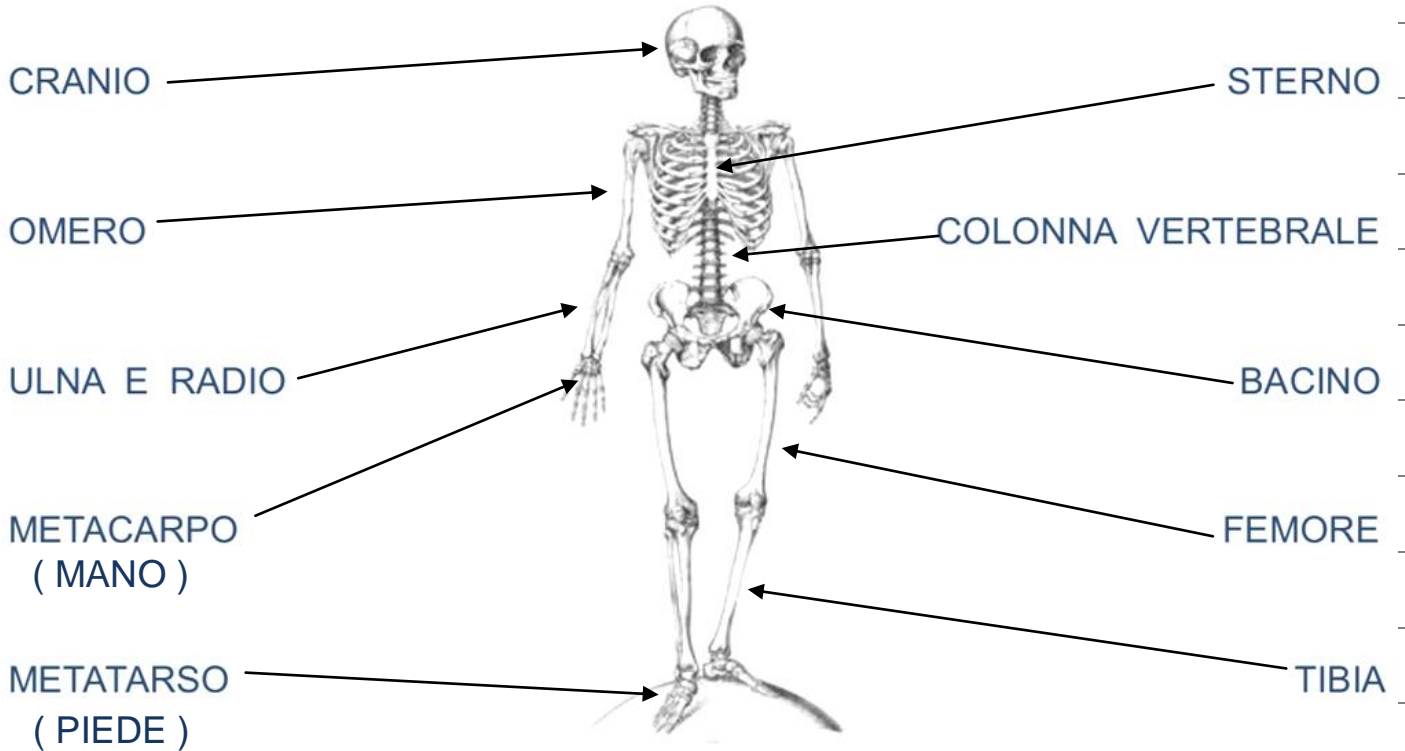
A FARCI MUOVERE , USANDO ANCHE I MUSCOLI ,



A PROTEGGERE GLI ORGANI INTERNI .



LE OSSA DEL CORPO



**COLLEGA** I NOMI ALLE OSSA DEL CORPO .

CRANIO

COSTOLE

OSSA DELLA MANO

GINOCCHIO

OSSA DEL PIEDE

COLONNA VERTEBRALE



STERNO

BACINO

FEMORE

TIBIA

SCAPOLE

GOMITO



**INDICA** CON UNA FRECCIA LE OSSA DEL CORPO .

CRANIO

STERNO

OMERO

COLONNA VERTEBRALE

ULNA E RADIO

BACINO

METACARPO  
( MANO )

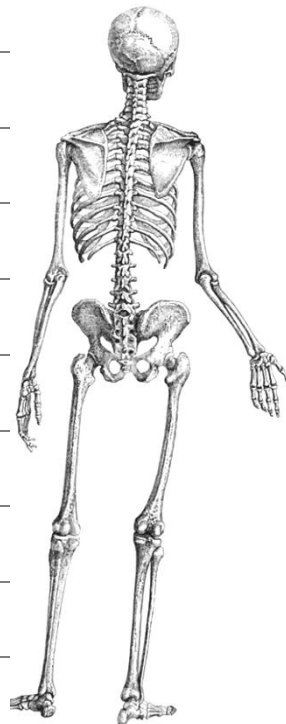
FEMORE

METATARSO  
( PIEDE )

TIBIA



SCAPOLE





**COLLEGA LA PAROLA ALL'IMMAGINE GIUSTA .**

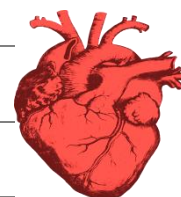
SISTEMA SCHELETRICO



ORGANI INTERNI



SISTEMA MUSCOLARE



CUORE



CORPO MUSCOLOSO



COMPLETA :

APPARATO SCHELETRICO

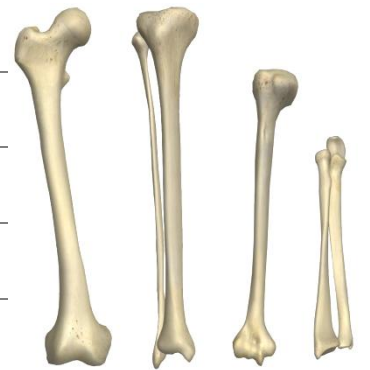
LE OSSA



LE OSSA DEL NOSTRO CORPO HANNO FORME \_\_\_\_\_ ,

CI SONO :

OSSA \_\_\_\_\_



OSSA \_\_\_\_\_



OSSA \_\_\_\_\_



QUESTE OSSA SONO \_\_\_\_\_ DEL NOSTRO CORPO, CI SONO :

OSSA DELLA \_\_\_\_\_ ,

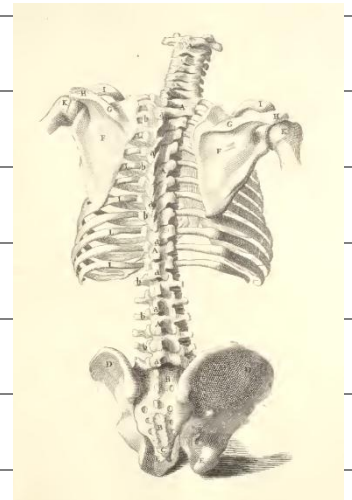
OSSA \_\_\_\_\_ E OSSA \_\_\_\_\_ .



OSSA DEL \_\_\_\_\_ ,

OSSA \_\_\_\_\_ , OSSA \_\_\_\_\_ E

OSSA \_\_\_\_\_ .



OSSA DEGLI \_\_\_\_\_ ,

OSSA \_\_\_\_\_ E

OSSA \_\_\_\_\_ .



COMPLETA :

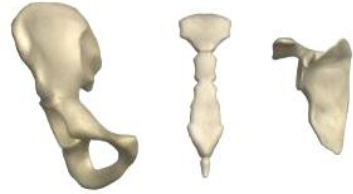
OSSA

-----



OSSA

-----



OSSA

-----



**COLLEGA :**

OSSA DELLA TESTA

OSSA DEL TRONCO

OSSA DEGLI ARTI



**LEGGI E INDICA CON LE FRECCE LE RISPOSTE GIUSTE .**

**CHE TIPI DI OSSA CI SONO NELLE OSSA DELLA TESTA ?**



LUNGHE

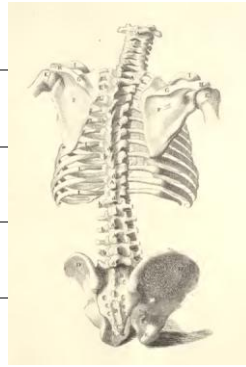


PIATTE



BREVI

CHE TIPI DI OSSA CI SONO NELLE OSSA DEL TRONCO ?



LUNGHE

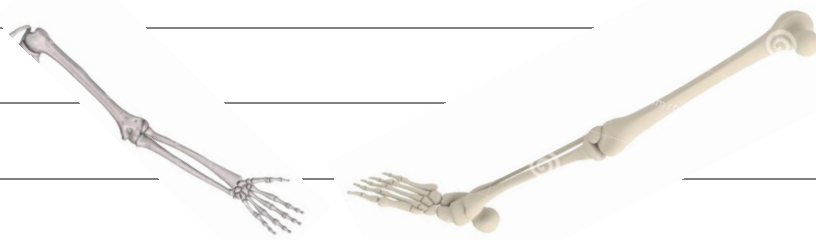


PIATTE



BREVI

CHE TIPI DI OSSA CI SONO NELLE OSSA DEGLI ARTI ?



LUNGHE



PIATTE



BREVI

## DODGEBALL



IL DODGEBALL È UNO SPORT CHE SI GIOCA IN DUE (2) SQUADRE .



NEL DODGEBALL CI SONO 6 GIOCATORI CONTRO 6 GIOCATORI .



IL DODGEBALL SI GIOCA SU UN CAMPO LUNGO 18 METRI E LARGO



9 METRI , COME IL CAMPO DA PALLAVOLO .



LA PALLA DA DODGEBALL È MORBIDA E LEGGERA .



IL NOME **DODGEBALL** È **INGLESE** :

TO DODGE

=

SCHIVARE

+

BALL

=

PALLA



DODGEBALL

=

PALLA SCHIVATA

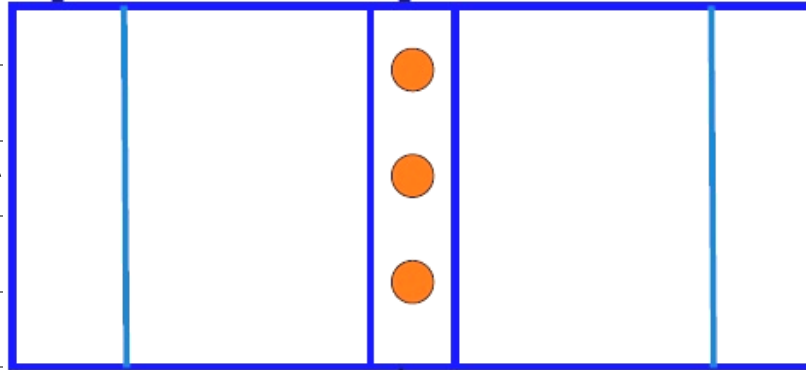


IL **DODGEBALL** SI GIOCA IN 6 CONTRO 6 ,

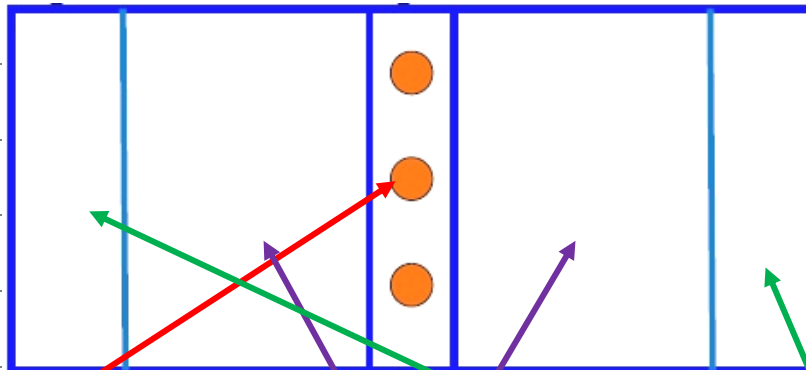
CON 3 **PALLE** DA **DODGEBALL** .

IL DODGEBALL SI GIOCA SU UN CAMPO LUNGO 18 METRI E

LARGO 9 METRI.



NEL CAMPO CI SONO 3 ZONE :



LA DEAD ZONE (METÀ CAMPO)

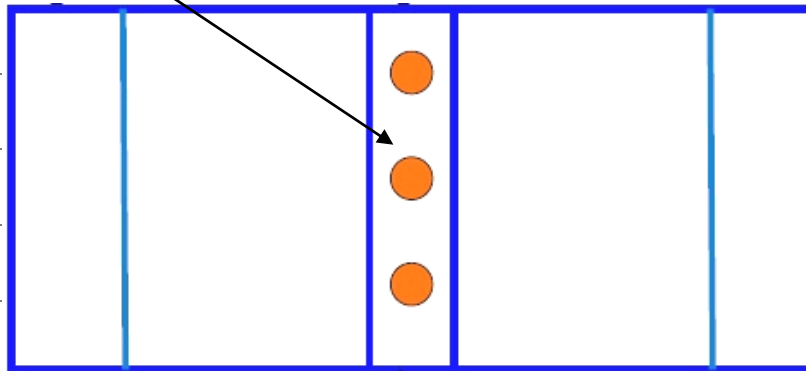
LE ZONE DI GIOCO

LE ZONE DI RIENTRO



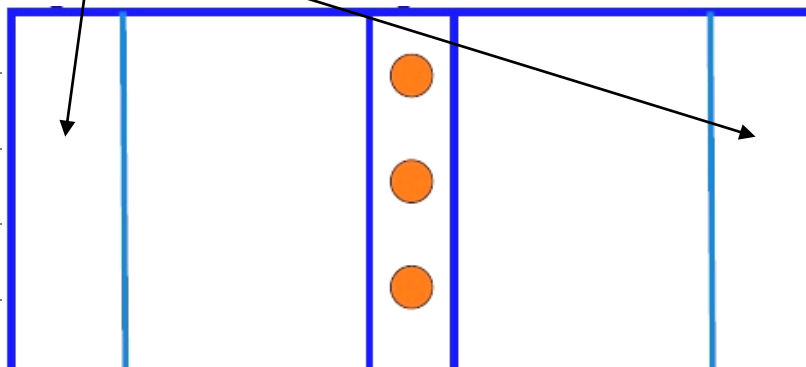
ALL'INIZIO DELLA **PARTITA** LE **PALLE** SONO SULLA **DEAD ZONE**

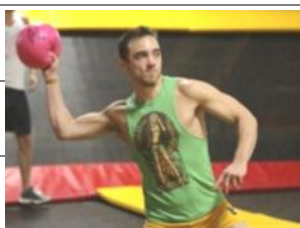
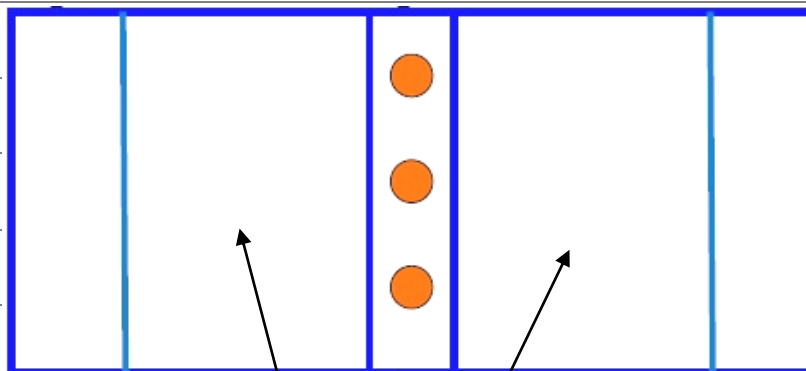
( **METÀ** CAMPO ).



DOPO AVER PRESO LA **PALLA** I GIOCATORI TORNANO NELLA

**ZONA DI RIENTRO** .





I GIOCATORI TIRANO LA PALLA DALLA ZONA DI GIOCO .

LA PALLA DA  
DODGEBALL  
SI TIRA  
CON UNA MANO .

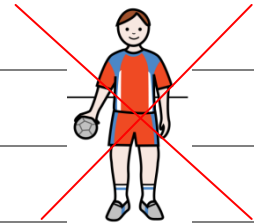


SI PRENDE AL VOLO CON DUE MANI .





NEL DODGEBALL DEVI SCHIVARE LA PALLA .

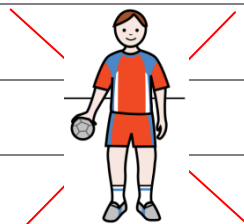


SE LA PALLA TI TOCCA SEI ELIMINATO .

OPPURE



DEVI TIRARE LA PALLA E COLPIRE UN GIOCATORE DELL'ALTRA

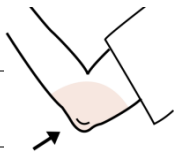


SQUADRA PER ELIMINARLO .

**RICORDATI SEMPRE :**



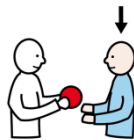
**NON** SI SPINGE I GIOCATORI ;



**NON** SI TIRA LE GOMITATE AI GIOCATORI ;



**NON** SI FA LO SGAMBETTO AI GIOCATORI ;



**NON** SI LEVA LA PALLA DALLA MANO DEI GIOCATORI ;



**NON** SI DANNO CALCI AI GIOCATORI .

## LE ARTICOLAZIONI

RICORDI L'APPARATO SCHELETRICO ?

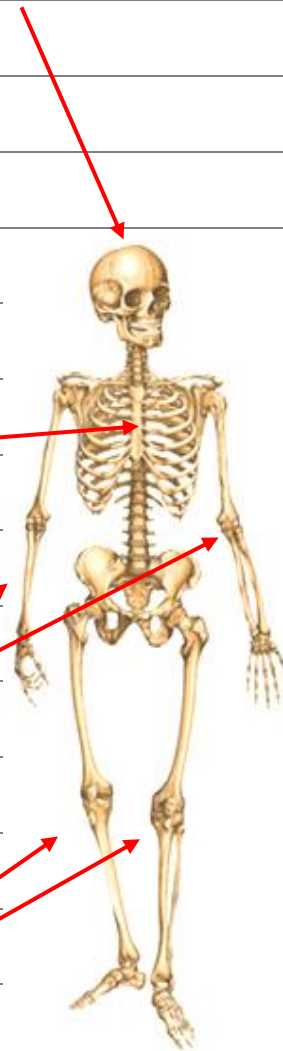
CI SONO :

LE OSSA DELLA TESTA

LE OSSA DEL TRONCO

LE OSSA DEGLI ARTI SUPERIORI

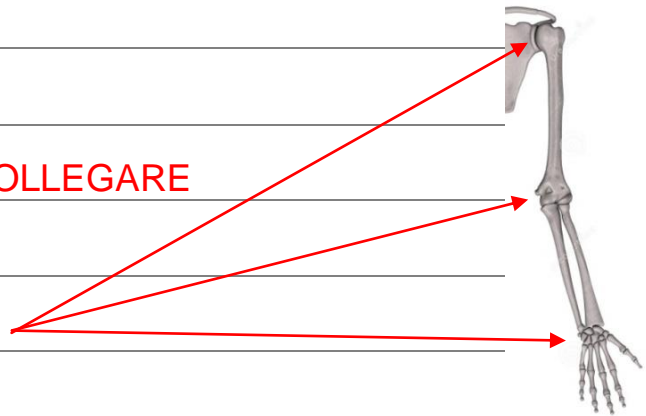
LE OSSA DEGLI ARTI INFERIORI



COME SONO COLLEGATE LE OSSA FRA DI LORO ?

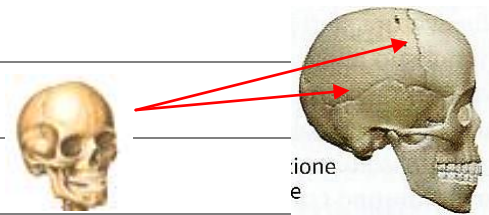
LE ARTICOLAZIONI SERVONO A COLLEGARE

UN OSSO CON UN ALTRO OSSO

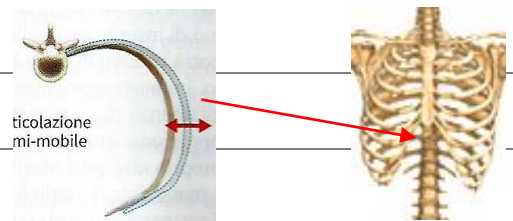


LE ARTICOLAZIONI POSSONO ESSERE :

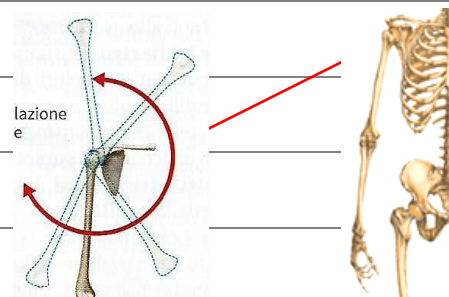
ARTICOLAZIONE IMMOBILE



ARTICOLAZIONE SEMI - MOBILE

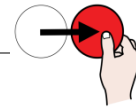
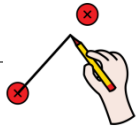


ARTICOLAZIONE MOBILE

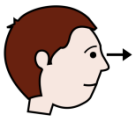




ARTICOLAZIONE IMMOBILE :



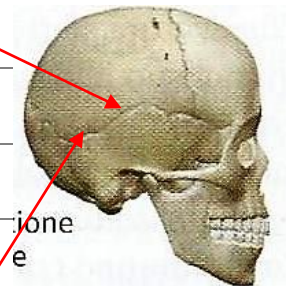
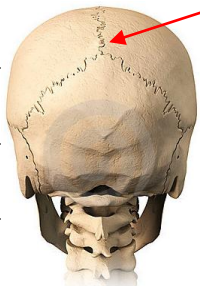
LE OSSA SONO COLLEGATE FRA LORO E **NON** SI MUOVONO .



OSSERVA GLI ESEMPI :

LE OSSA DEL CRANIO SONO COLLEGATE FRA LORO CON

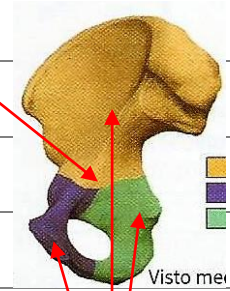
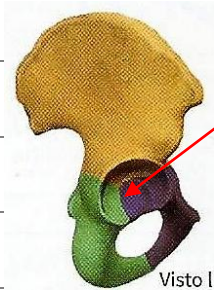
ARTICOLAZIONE IMMOBILE



L'ARTICOLAZIONE DEL CRANIO SI CHIAMA **SUTURA** .

## OSSA DEL BACINO

### ARTICOLAZIONE IMMOBILE

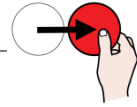
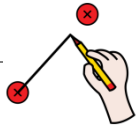


L'ARTICOLAZIONE DELL'ANCA ATTACCA TRE (3) OSSA INSIEME .

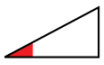
LE TRE (3) OSSA DIVENTANO UN (1) OSSO , L'OSSO DELL'ANCA .



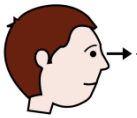
ARTICOLAZIONE SEMI – MOBILE :



LE OSSA SONO COLLEGATE FRA LORO E SI POSSONO MUOVERE



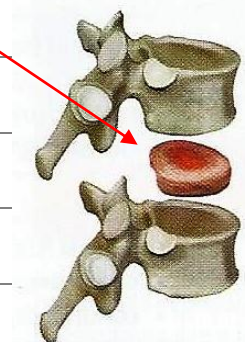
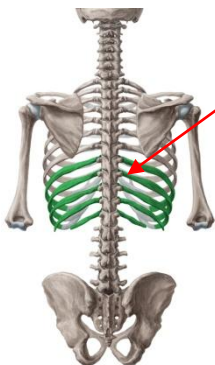
POCO .



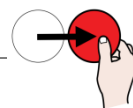
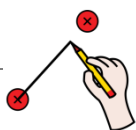
OSSERVA L' ESEMPIO :

LE VERTEBRE DELLA COLONNA VERTEBRALE SONO  
COLLEGATE FRA LORO CON

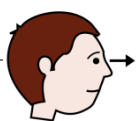
ARTICOLAZIONE SEMI – MOBILE



ARTICOLAZIONE MOBILE :



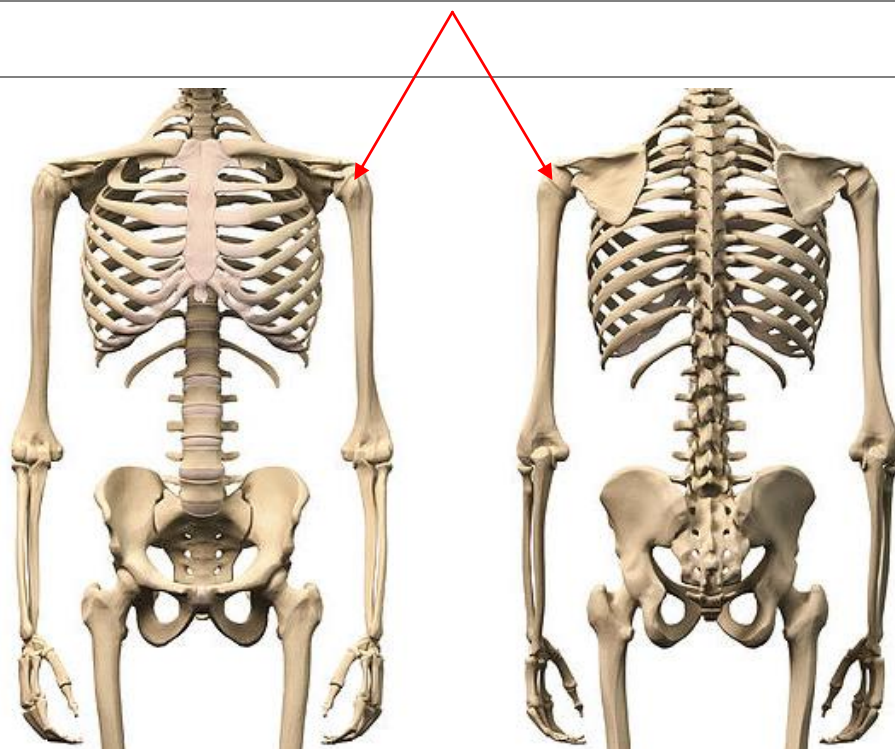
LE OSSA SONO COLLEGATE FRA LORO E SI POSSONO MUOVERE .



OSSERVA GLI ESEMPI :

L'ARTICOLAZIONE DELLA SPALLA  
COLLEGA IL BRACCIO ALLA SCAPOLA

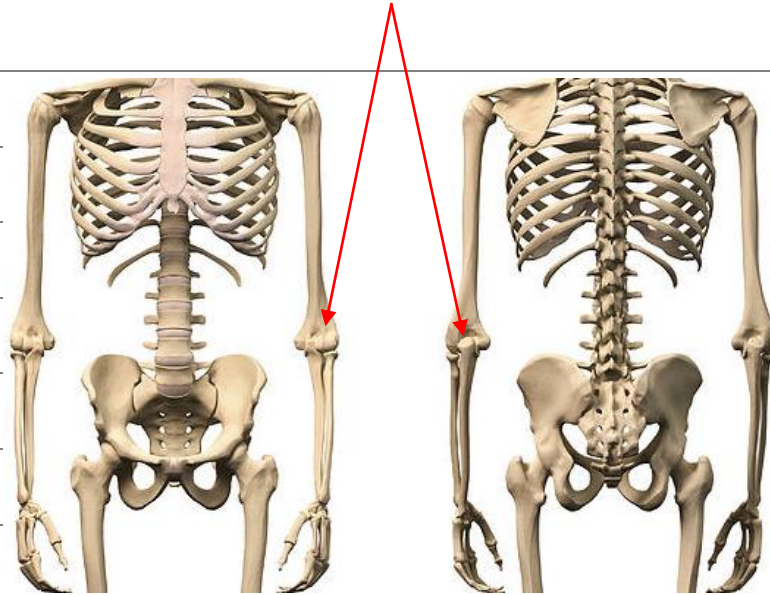
ARTICOLAZIONE MOBILE



L'ARTICOLAZIONE DEL GOMITO

COLLEGA IL BRACCIO ALL'AVAMBRACCIO

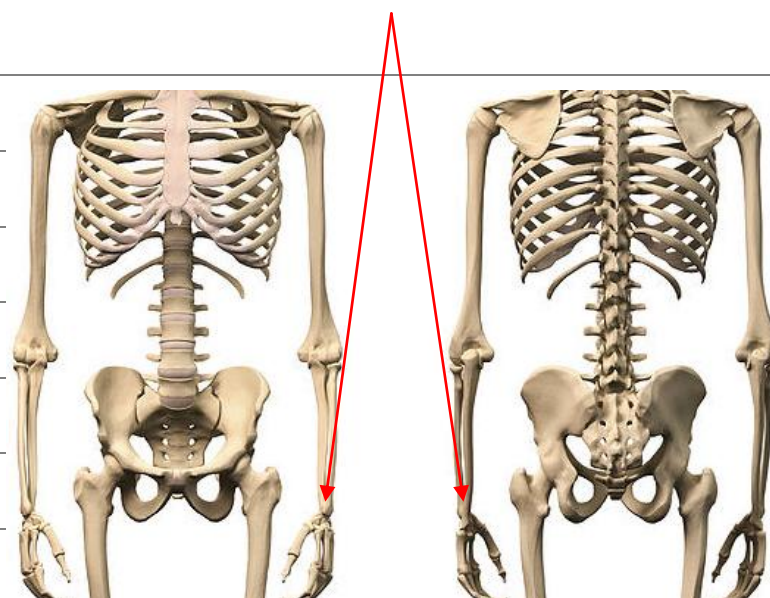
ARTICOLAZIONE MOBILE



L'ARTICOLAZIONE DEL POLSO

COLLEGA L'AVAMBRACCIO ALLA MANO

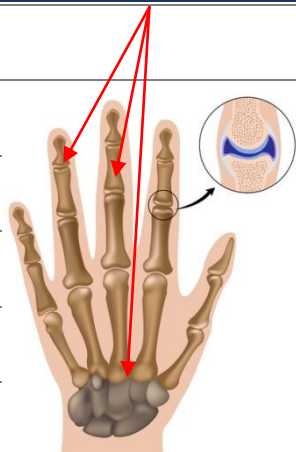
ARTICOLAZIONE MOBILE



L'ARTICOLAZIONE DELLA MANO

COLLEGA TUTTE LE OSSA DELLE DITA DELLA MANO

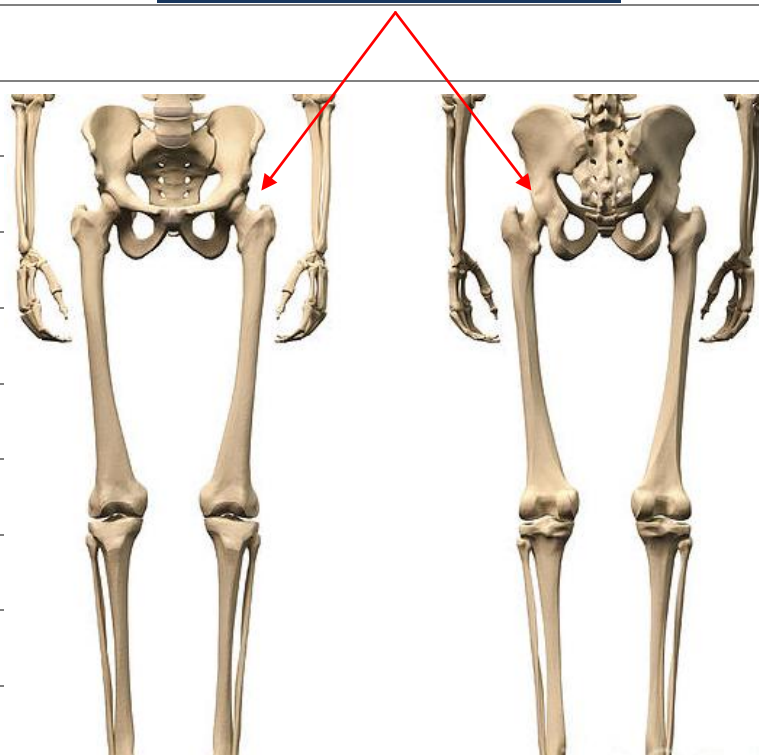
ARTICOLAZIONE MOBILE



L'ARTICOLAZIONE DELL'ANCA

COLLEGA L'ANCA AL FEMORE

ARTICOLAZIONE MOBILE

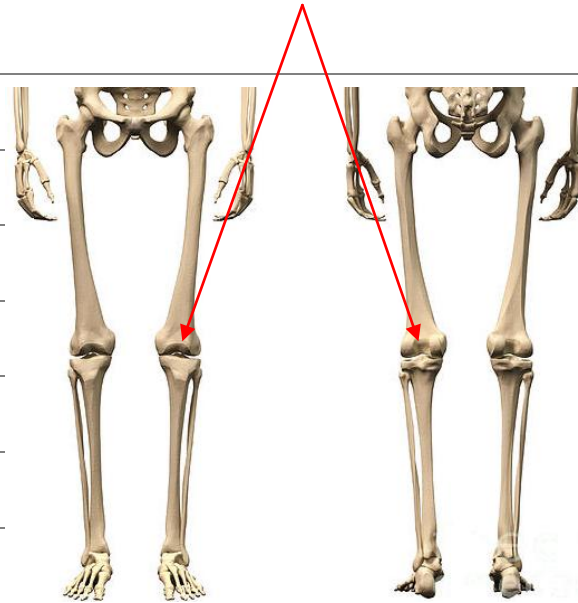




L'ARTICOLAZIONE DEL GINOCCHIO

COLLEGA IL FEMORE ALLA TIBIA

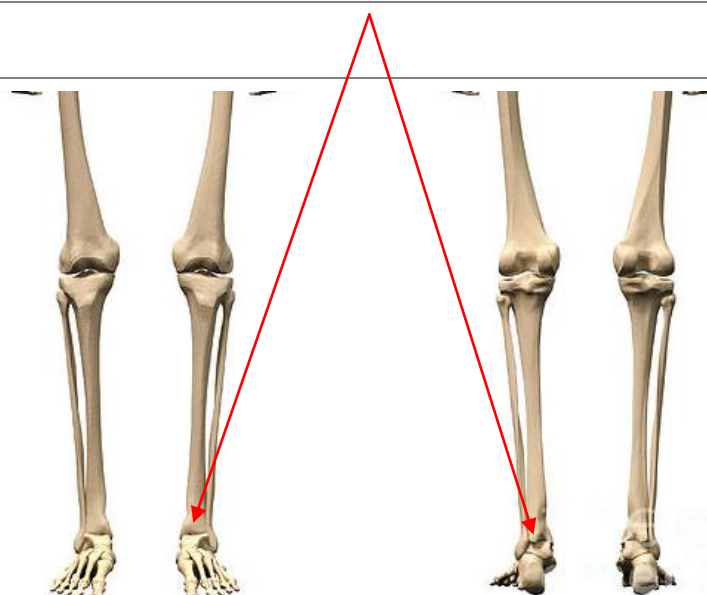
ARTICOLAZIONE MOBILE



L'ARTICOLAZIONE DELLA CAVIGLIA

COLLEGA LA TIBIA AL PIEDE

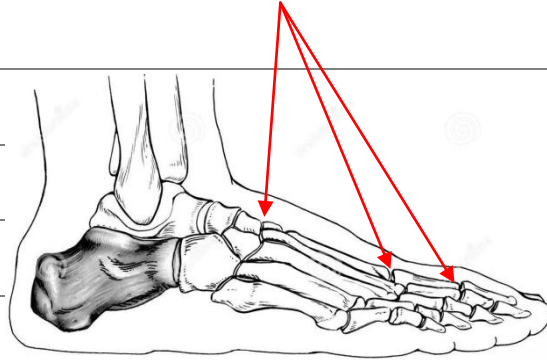
ARTICOLAZIONE MOBILE



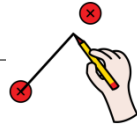
## L'ARTICOLAZIONE DEL PIEDE

COLLEGA TUTTE LE OSSA DELLE DITA DEL PIEDE

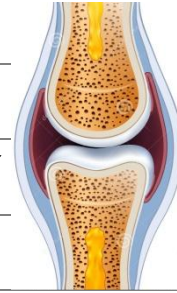
### ARTICOLAZIONE MOBILE



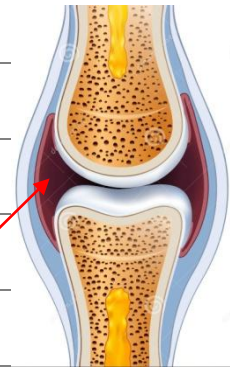




NELL'ARTICOLAZIONE MOBILE IL COLLEGAMENTO FRA LE OSSA È



CHIUSO IN UNA **CAPSULA ARTICOLARE**.



DENTRO LA **CAPSULA ARTICOLARE** C'È UN **LIQUIDO**

CHE **AIUTA** LE OSSA A **MUOVERSI SENZA FARSI MALE**.



## LE ARTICOLAZIONI

**COLLEGA** ALLA PARTE GIUSTA DELLO SCHELETRO .

LE OSSA DELLA TESTA

LE OSSA DEL TRONCO

LE OSSA DEGLI ARTI SUPERIORI

LE OSSA DEGLI ARTI INFERIORI



**COLLEGA LA FRASE ALLE ARTICOLAZIONI DI QUESTO ARTO .**

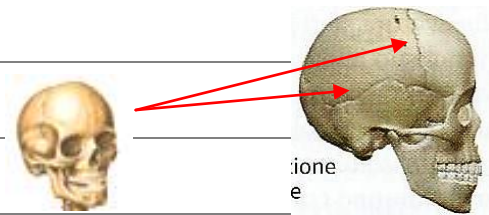
LE **ARTICOLAZIONI** SERVONO A **COLLEGARE**

UN OSSO CON UN ALTRO OSSO .

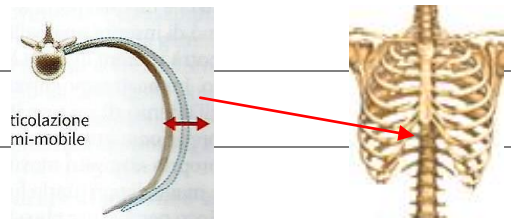


LE **ARTICOLAZIONI** POSSONO ESSERE :

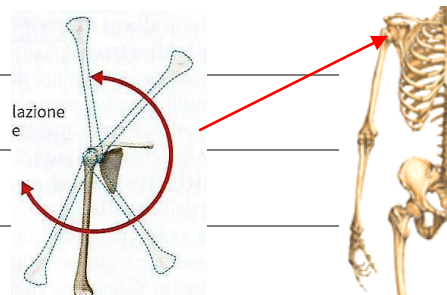
ARTICOLAZIONE \_\_\_\_\_



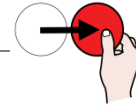
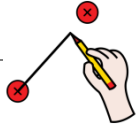
ARTICOLAZIONE \_\_\_\_\_



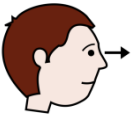
ARTICOLAZIONE \_\_\_\_\_



ARTICOLAZIONE \_\_\_\_\_ :



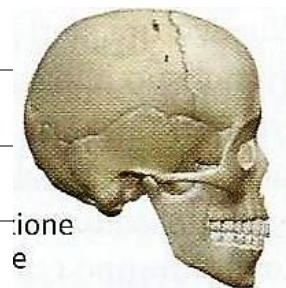
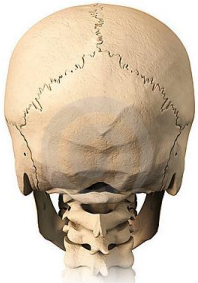
LE OSSA SONO COLLEGATE FRA LORO E \_\_\_\_\_ SI MUOVONO .



OSSERVA GLI ESEMPI :

LE OSSA DEL \_\_\_\_\_ SONO COLLEGATE FRA LORO CON

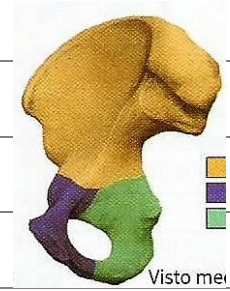
ARTICOLAZIONE IMMOBILE



L'ARTICOLAZIONE DEL CRANIO SI CHIAMA \_\_\_\_\_ .

OSSA DEL \_ \_ \_ \_ \_

ARTICOLAZIONE IMMOBILE

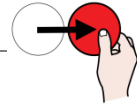
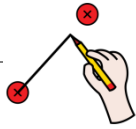


L'ARTICOLAZIONE DELL'ANCA ATTACCA \_ \_ \_ ( 3 ) OSSA INSIEME .

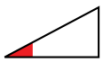
LE TRE ( 3 ) OSSA DIVENTANO UN ( 1 ) OSSO , L'OSSO DELL' \_ \_ \_ \_ .



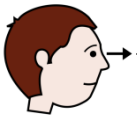
ARTICOLAZIONE - \_\_\_\_\_ :



LE **OSSA** SONO **COLLEGATE** FRA LORO E SI POSSONO **MUOVERE**



----- .

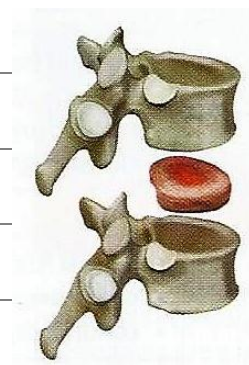


OSSERVA L' ESEMPIO :

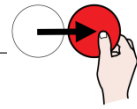
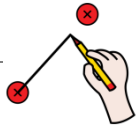
LE **VERTEBRE** DELLA \_\_\_\_\_ SONO

**COLLEGATE** FRA LORO CON

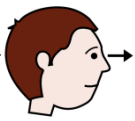
**ARTICOLAZIONE SEMI – MOBILE**



ARTICOLAZIONE \_\_\_\_\_ :



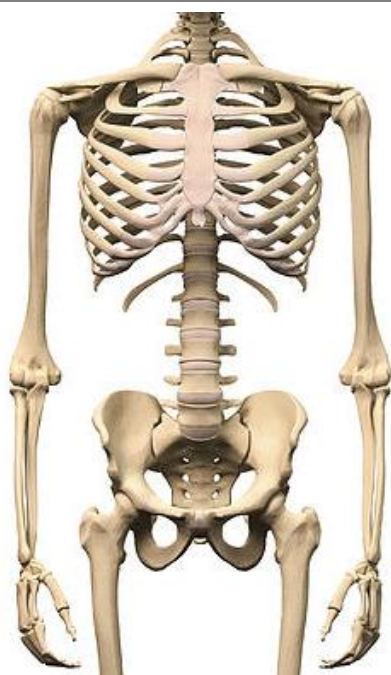
LE OSSA SONO COLLEGATE FRA LORO E SI POSSONO \_\_\_\_\_ .



OSSERVA GLI ESEMPI :

L'ARTICOLAZIONE DELLA SPALLA  
COLLEGA IL BRACCIO ALLA SCAPOLA

ARTICOLAZIONE MOBILE

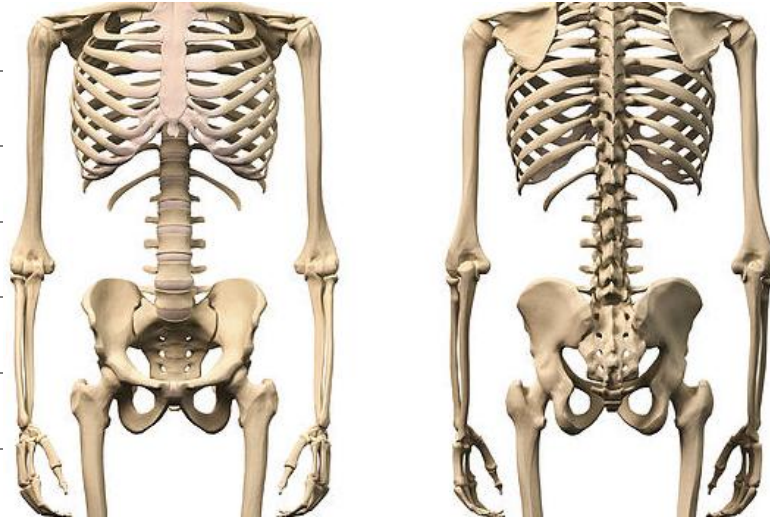




L'ARTICOLAZIONE DEL GOMITO

COLLEGA IL BRACCIO ALL'AVAMBRACCIO

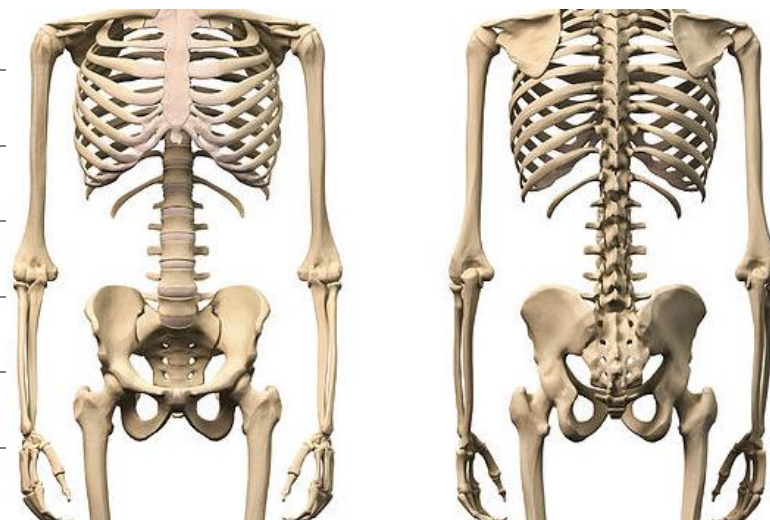
ARTICOLAZIONE MOBILE



L'ARTICOLAZIONE DEL POLSO

COLLEGA L'AVAMBRACCIO ALLA MANO

ARTICOLAZIONE MOBILE

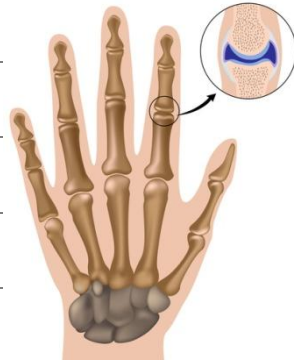




L'ARTICOLAZIONE DELLA MANO

COLLEGA TUTTE LE OSSA DELLE DITA DELLA MANO

ARTICOLAZIONE MOBILE



L'ARTICOLAZIONE DELL'ANCA

COLLEGA L'ANCA AL FEMORE

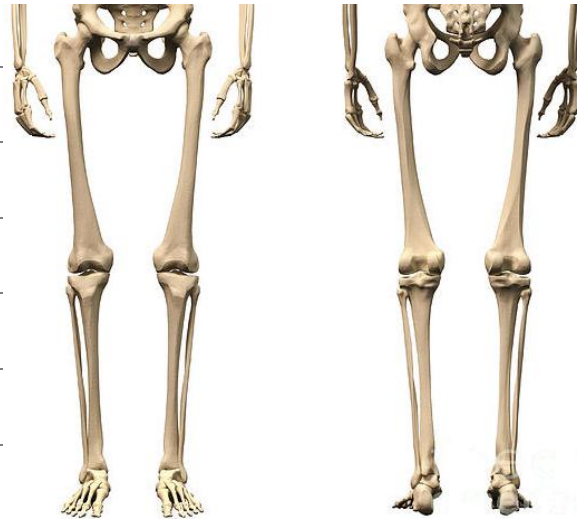
ARTICOLAZIONE MOBILE



L'ARTICOLAZIONE DEL GINOCCHIO

COLLEGA IL FEMORE ALLA TIBIA

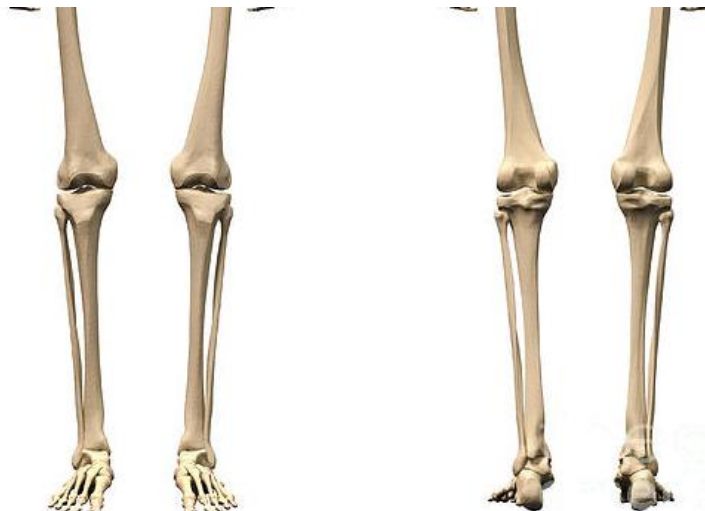
ARTICOLAZIONE MOBILE



L'ARTICOLAZIONE DELLA CAVIGLIA

COLLEGA LA TIBIA AL PIEDE

ARTICOLAZIONE MOBILE



L'ARTICOLAZIONE DEL PIEDE

COLLEGA TUTTE LE OSSA DELLE DITA DEL PIEDE

ARTICOLAZIONE MOBILE

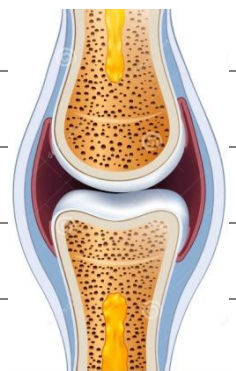


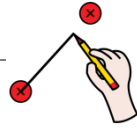
COLLEGA I NOMI .

OSSA

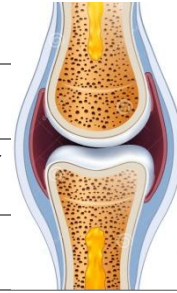
CAPSULA ARTICOLARE

LIQUIDO

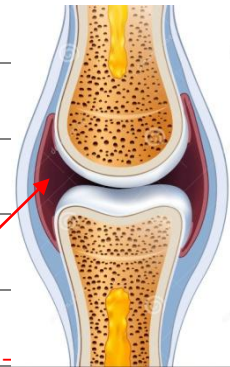




NELL'ARTICOLAZIONE MOBILE IL COLLEGAMENTO FRA LE OSSA È



CHIUSO IN UNA **CAPSULA** \_\_\_\_\_ .



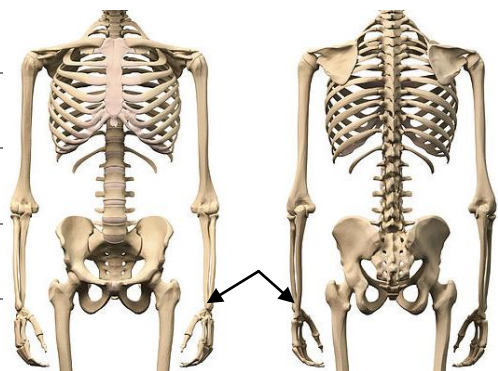
DENTRO LA \_\_\_\_\_ **ARTICOLARE** C'È UN \_\_\_\_\_

CHE \_\_\_\_\_ LE OSSA A **MUOVERSI SENZA FARSI** \_\_\_\_\_ .

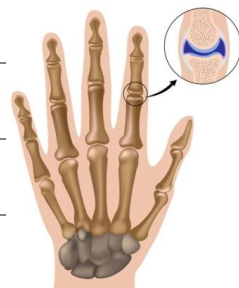


**COLLEGA** ALL'IMMAGINE GIUSTA .

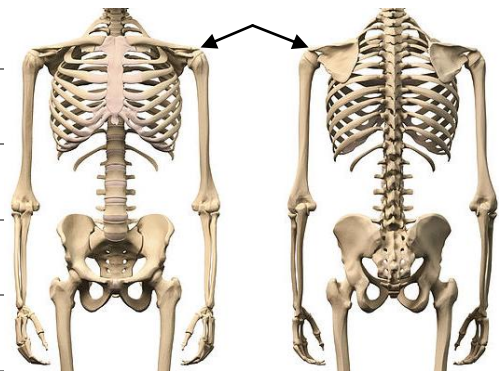
ARTICOLAZIONE DELLA SPALLA



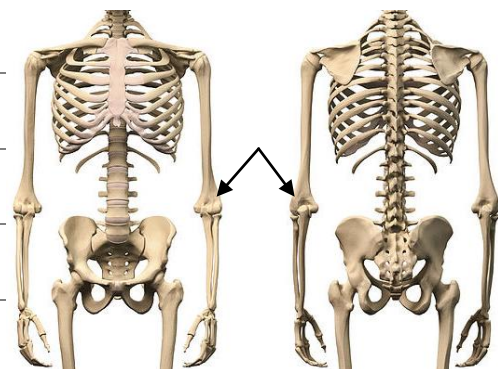
ARTICOLAZIONE DEL GOMITO



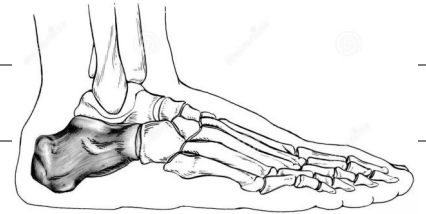
ARTICOLAZIONE DEL POLSO



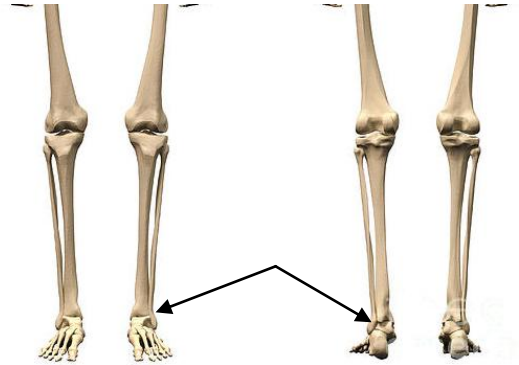
ARTICOLAZIONE DELLA MANO



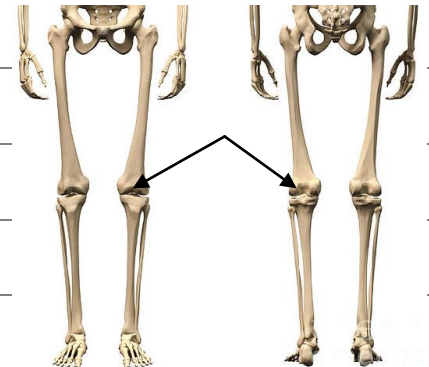
ARTICOLAZIONE DELL'ANCA



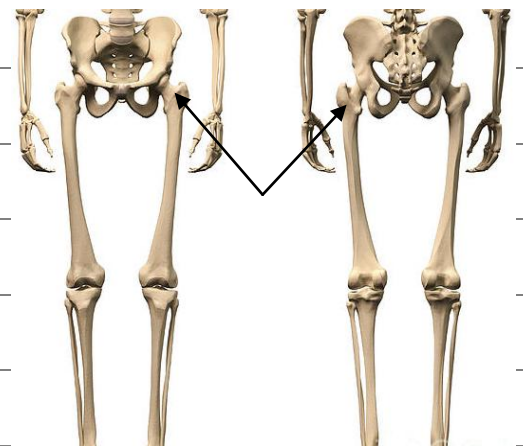
ARTICOLAZIONE DEL GINOCCHIO



ARTICOLAZIONE DELLE CAVIGLIE

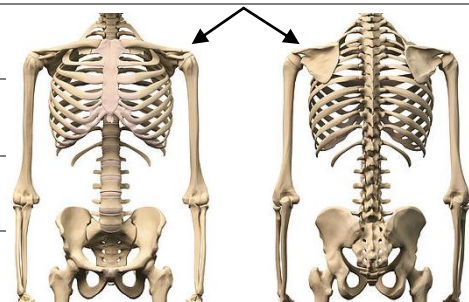


ARTICOLAZIONE DEL PIEDE

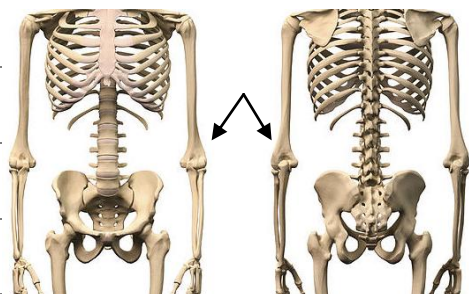




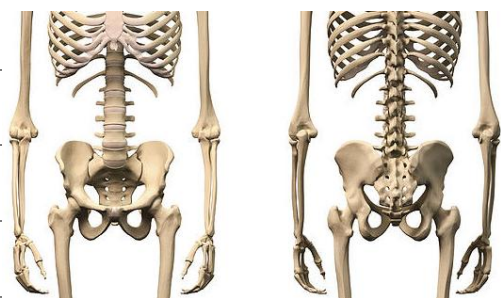
COMPLETA I NOMI DELLE ARTICOLAZIONI .



ARTICOLAZIONE DELLA \_\_\_\_\_



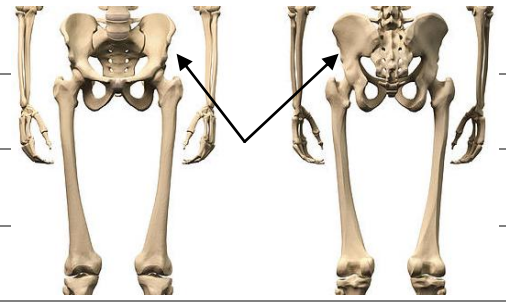
ARTICOLAZIONE DEL \_\_\_\_\_



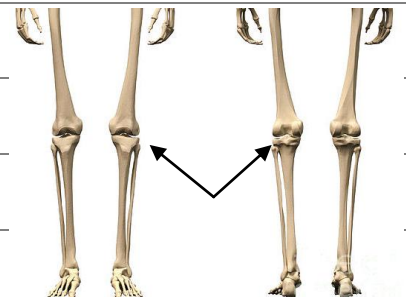
ARTICOLAZIONE DEL \_\_\_\_\_



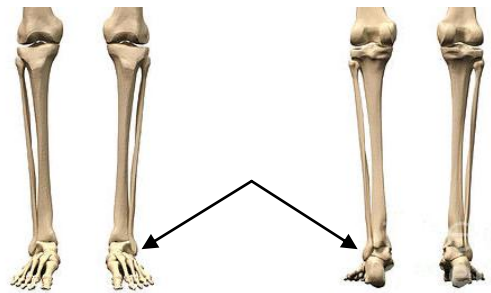
ARTICOLAZIONE DELLA \_\_\_\_\_



ARTICOLAZIONE DELL' \_\_\_\_\_



ARTICOLAZIONE DEL \_\_\_\_\_



ARTICOLAZIONE DELLA \_\_\_\_\_

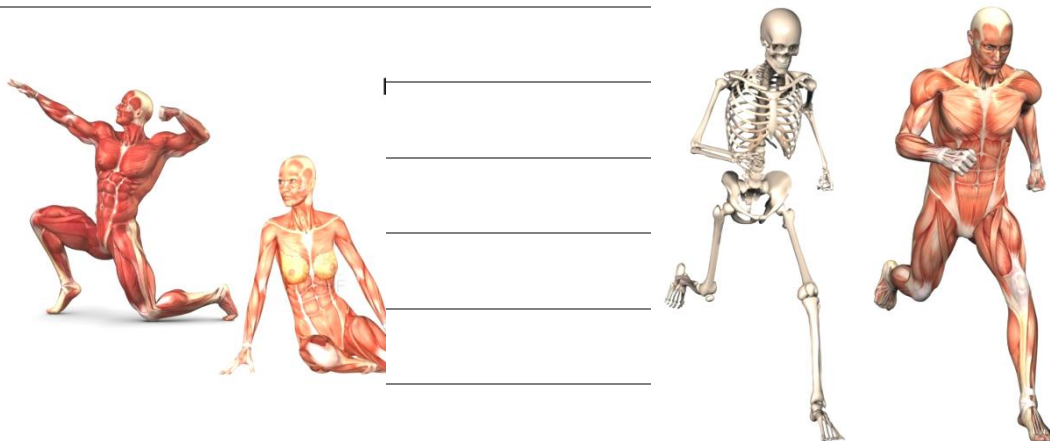


ARTICOLAZIONE DEL \_\_\_\_\_



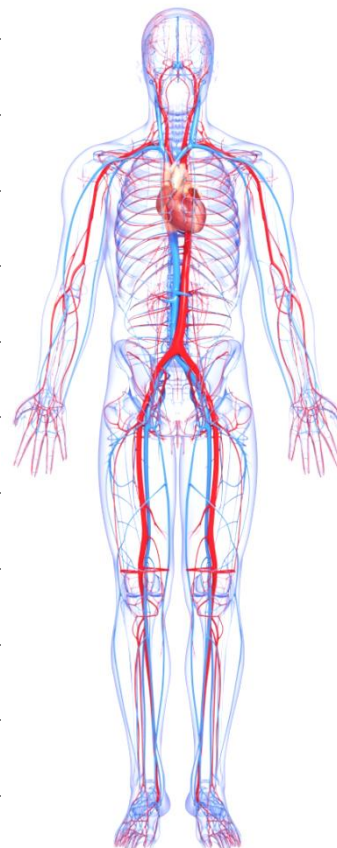
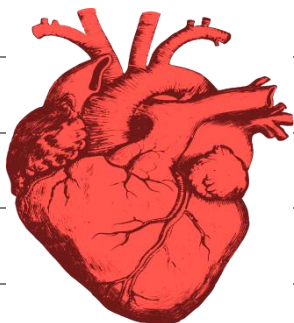
## SISTEMA MUSCOLARE

I MUSCOLI SERVONO A MUOVERE LO SCHELETRO .

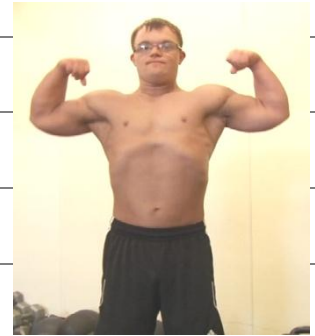


C'È UN MUSCOLO SPECIALE CHE SI CHIAMA

**CUORE :**



IL CUORE È IL MUSCOLO CHE **POMPA** IL SANGUE E LO FA ANDARE IN TUTTO IL NOSTRO CORPO .



I MUSCOLI DANNO ANCHE FORMA AL CORPO

E CI FANNO MUOVERE ANCHE IL VISO .



**COMPLETA LE FRASI .**

LE OSSA SERVONO A FARCI \_\_\_\_\_ .

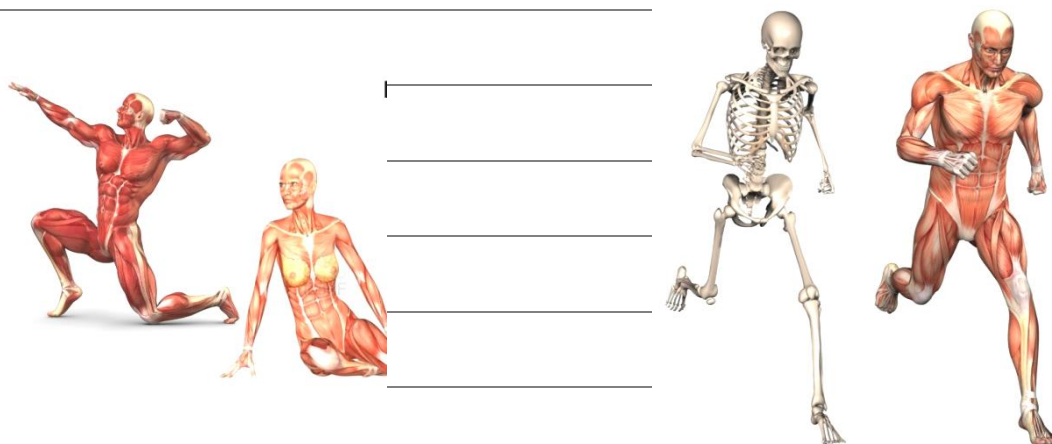
I MUSCOLI FANNO MUOVERE LO \_\_\_\_\_ .

IL CUORE È UN \_\_\_\_\_ SPECIALE .

I MUSCOLI FANNO MUOVERE ANCHE IL \_\_\_\_\_ .

## SISTEMA MUSCOLARE

I MUSCOLI SERVONO A MUOVERE LO **SCHELETRO** .

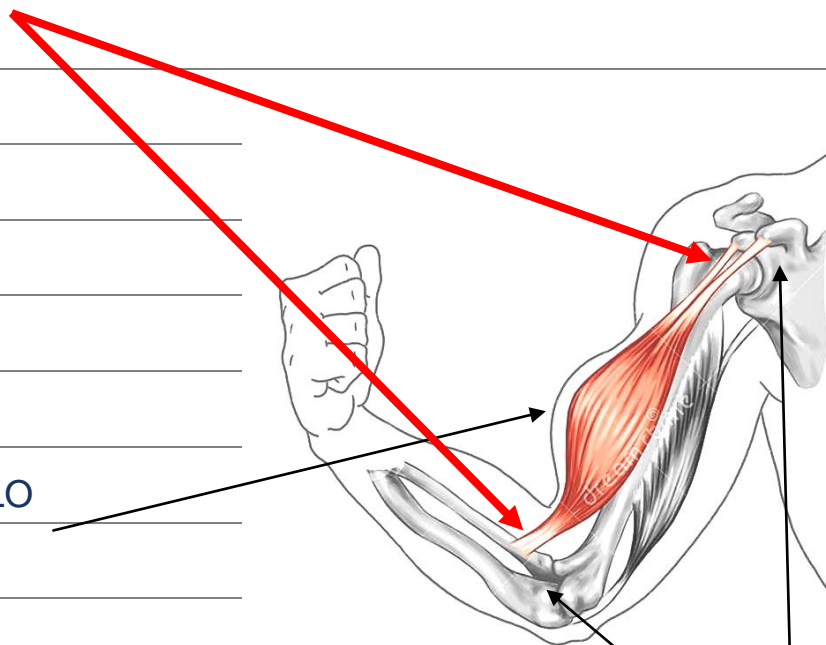


I MUSCOLI SONO ATTACCATI ALLE OSSA CON I **TENDINI**

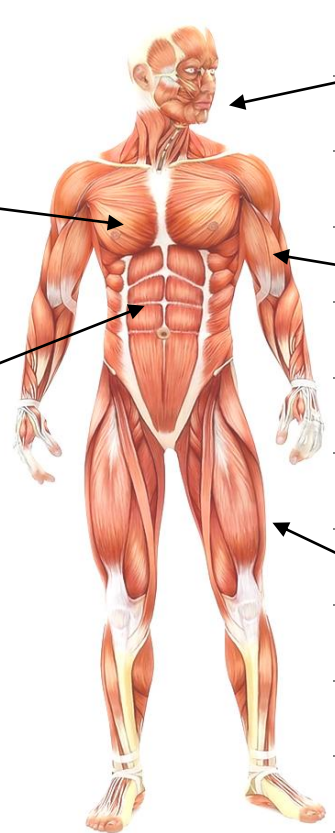
TENDINI

MUSCOLO  
BICIPITE

OSSA



*I NOMI DEI MUSCOLI*



FACCIALI

PETTORALI

BICIPITE

ADDOMINALI

QUADRICIPITE

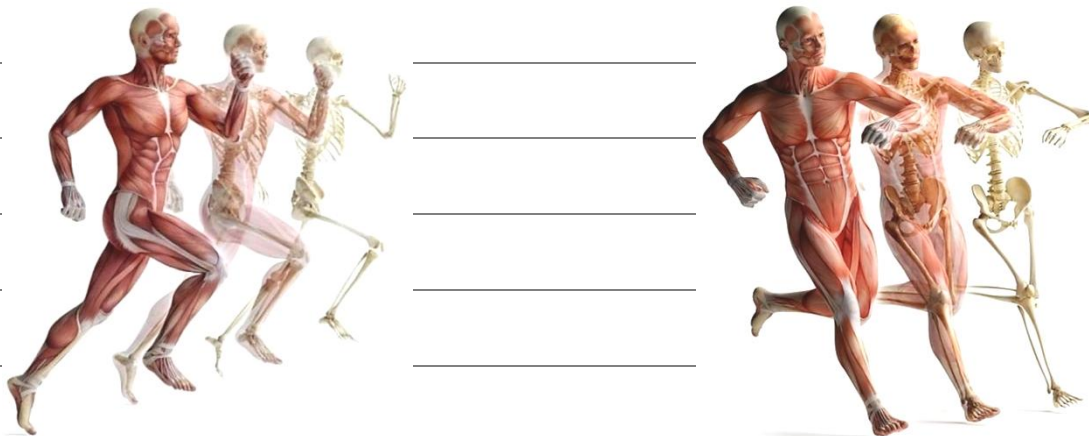


DORSALI

## I MUSCOLI

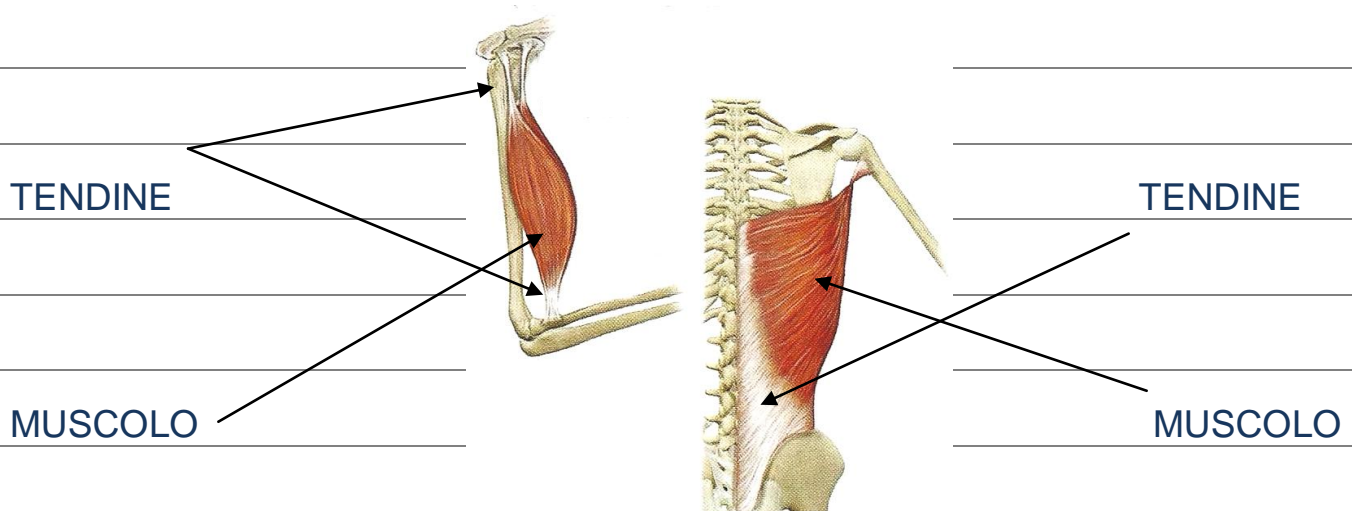
I **MUSCOLI** , ATTACCATI ALLE **OSSA** , SERVONO A FARE **MUOVERE**

TUTTO IL NOSTRO **CORPO** .



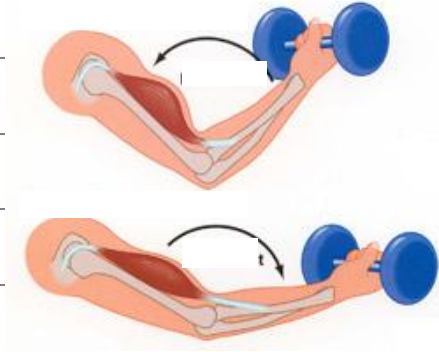
IL **MUSCOLO** SI ATTACCA ALL'**OSSO** CON UN CORDONE DI TESSUTO

CHIAMATO **TENDINE** .



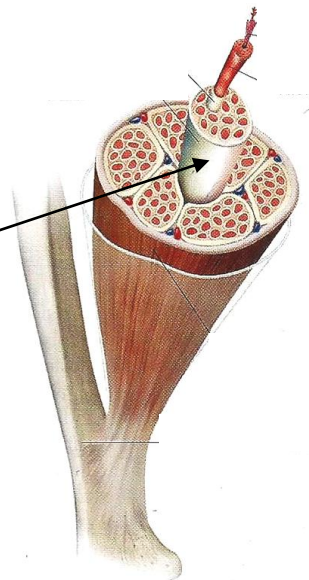
IL **MUSCOLO** È COME UN ELASTICO CHE DIVENTA PIÙ **CORTO**

O PIÙ **LUNGO** QUANDO NOI CI MUOVIAMO .



IL **MUSCOLO** È FATTO DA TANTI

**FASCI DI FIBRE** .

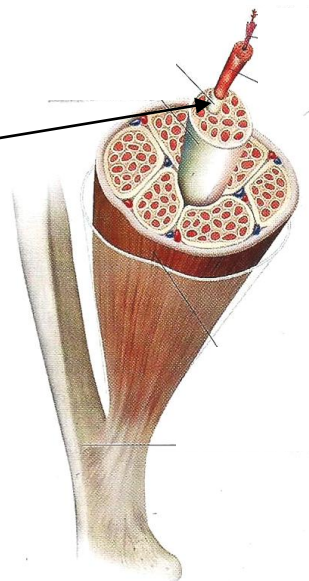


DENTRO AI **FASCI DI FIBRE** TROVIAMO

LA **FIBRA MUSCOLARE**

CHE È FORMATA DA **CATENE** DI

**CELLULE MUSCOLARI** .



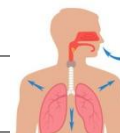
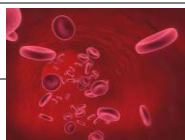
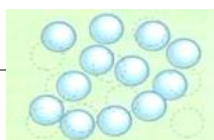
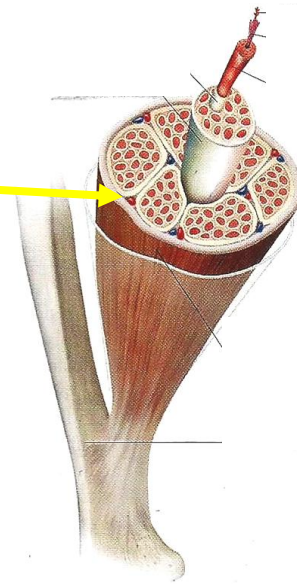


I **VASI SANGUIGNI**

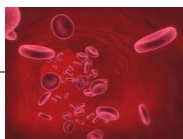
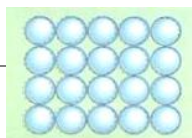
CHE SONO DENTRO AL **MUSCOLO** PORTANO ,

CON IL SANGUE , IL **NUTRIMENTO** ALLE

**CELLULE MUSCOLARI : OSSIGENO E ZUCCHERI .**



L'**OSSIGENO** ARRIVA NEL **SANGUE** CON L'**ARIA** CHE RESPIRIAMO.



GLI **ZUCCHERI** ARRIVANO NEL **SANGUE** CON IL **CIBO** CHE MANGIAMO .

TUTTO QUESTO SI TRASFORMA IN **ENERGIA**



PER I NOSTRI MUSCOLI .

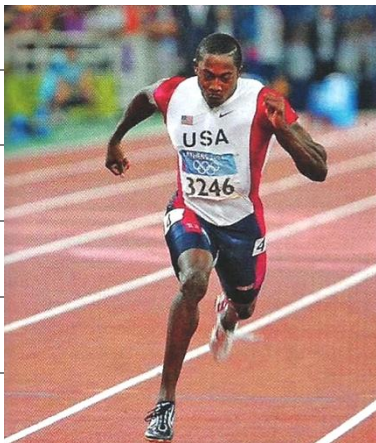


I MUSCOLI POSSONO LAVORARE IN TRE ( 3 ) MODI DIVERSI :

1

CON **MOLTISSIMA FORZA PER POCO TEMPO** , PER ESEMPIO :

NELLE **CORSE DI VELOCITÀ** O NEL **SALTO IN LUNGO** .



I **MUSCOLI** FANNO UN **GRANDISSIMO SFORZO** MA PER **POCO TEMPO** .

2

CON **MOLTA FORZA PER MOLTO TEMPO** , PER ESEMPIO :

NEL GIOCO DEL **CALCIO** .



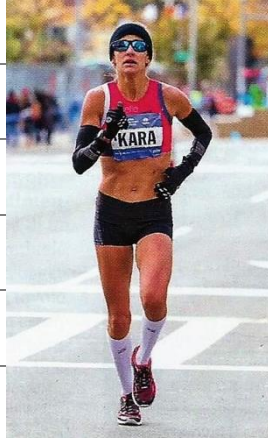
I **MUSCOLI** FANNO UN **GRANDE SFORZO** PER **MOLTO TEMPO** .



3

CON **FORZA PER MOLTO TEMPO** , PER ESEMPIO :

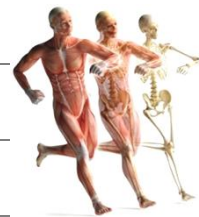
NELLE **CORSE LUNGHE** .



I **MUSCOLI** FANNO UNO **SFORZO** PER **MOLTO TEMPO** .



**RICORDATI :**

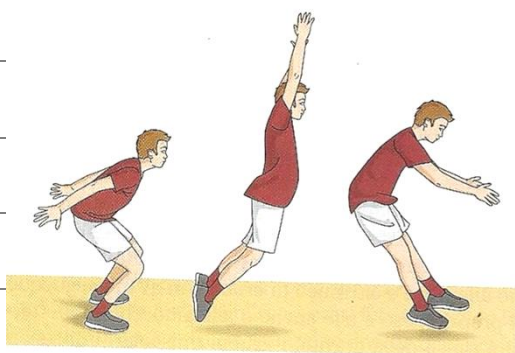


DEVI **ALLENARTI BENE** PER FARE LAVORARE COSÍ I **MUSCOLI** .



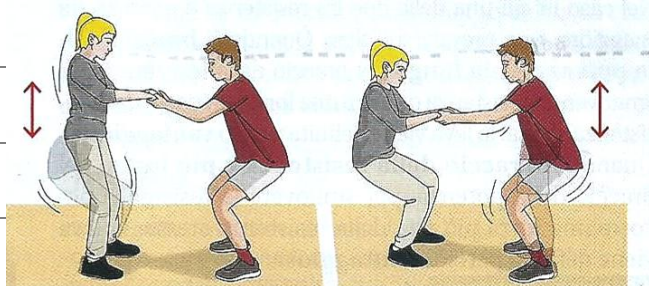
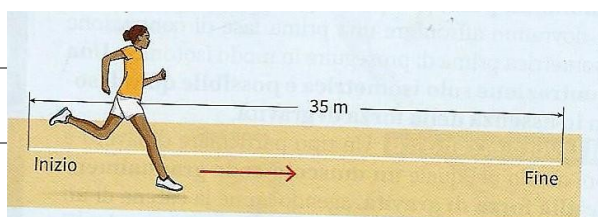
I **MUSCOLI** SI RIPOSANO DAGLI SFORZI DURANTE IL **SONNO** .

ECCO ALCUNI **ESERCIZI** PER FARE LAVORARE I **MUSCOLI** :



PIEGAMENTO E SALTO

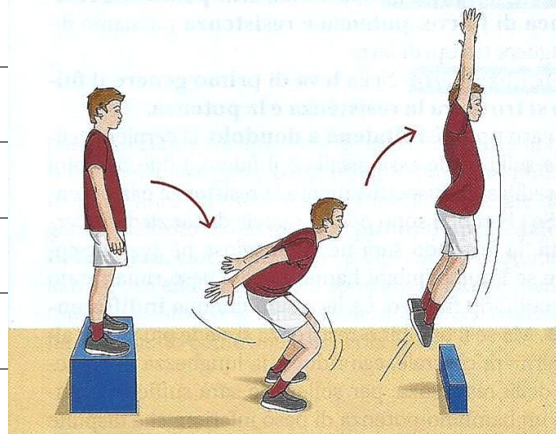
CORSA VELOCE



PIEGAMENTO A DUE

SALTO , PIEGAMENTO

E SALTO PER SUPERARE L'OSTACOLO

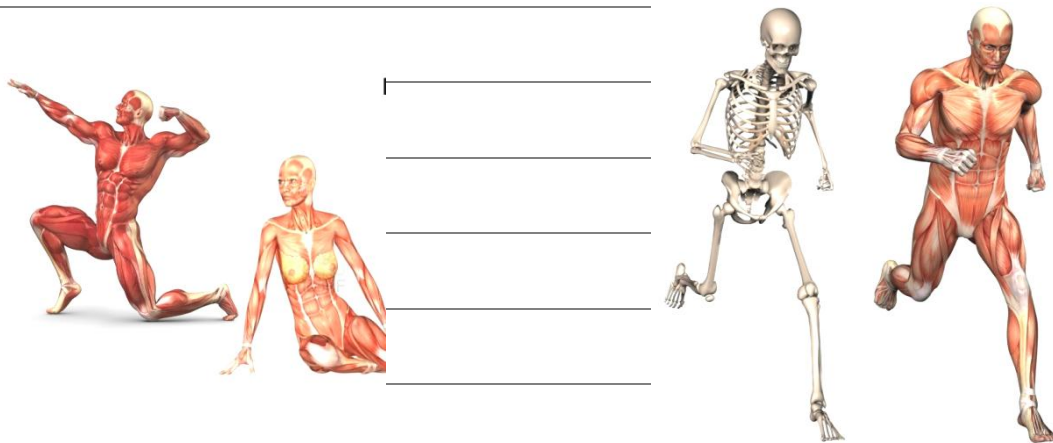


PRIMA DI OGNI **ALLENAMENTO** BISOGNA FARE IL **RISCALDAMENTO** .

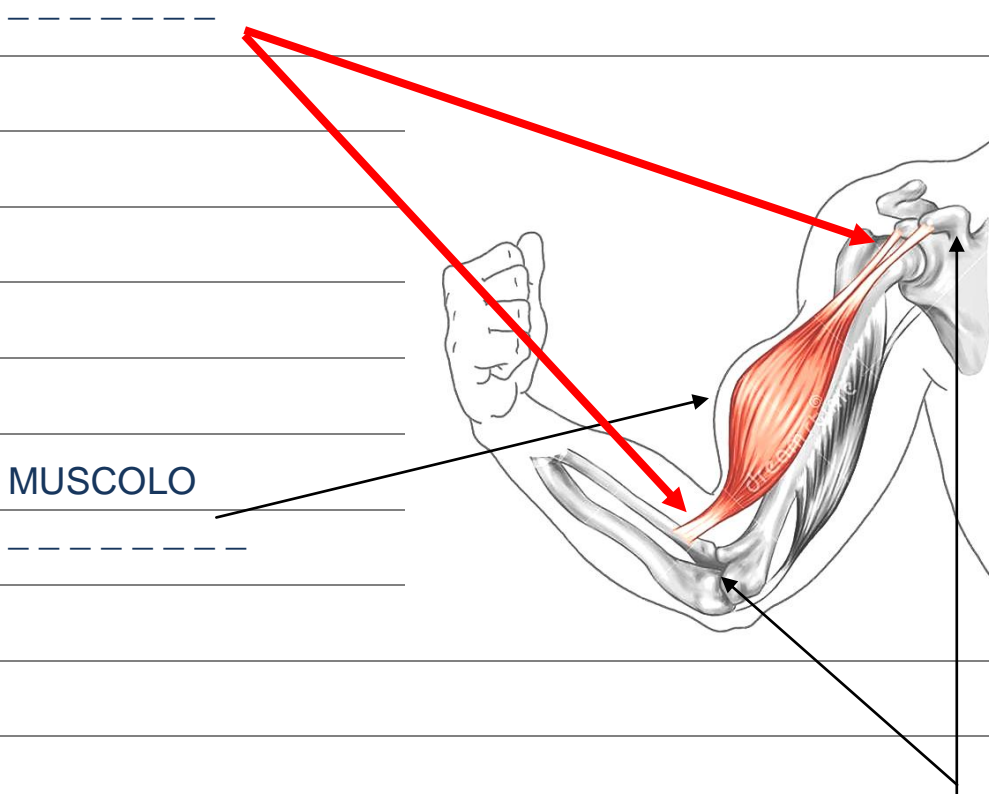
FOTO IN PALESTRA

# SISTEMA MUSCOLARE

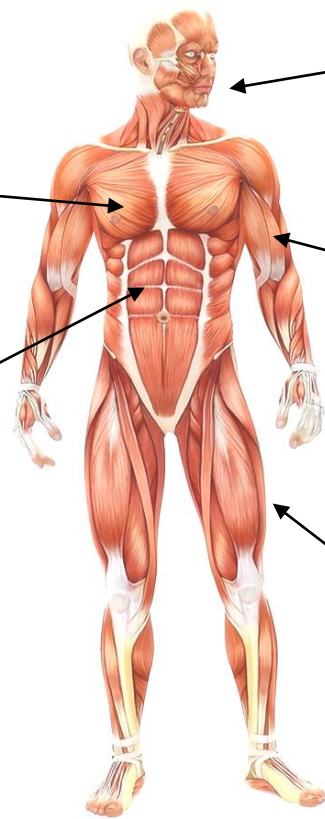
I MUSCOLI SERVONO A MUOVERE LO \_\_\_\_\_.



I MUSCOLI SONO ATTACCATI ALLE OSSA CON I \_\_\_\_\_.



# I NOMI DEI MUSCOLI



LEGGI E COLLEGA ALL'IMMAGINE GIUSTA .

FACCIALI



PETTORALI



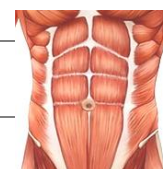
BICIPITE



ADDOMINALI



QUADRICIPITE



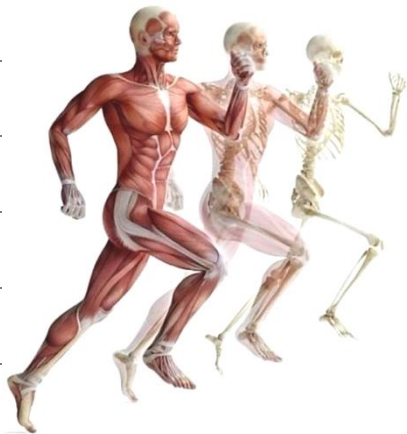
DORSALI



LEGGI E COMPLETA LE FRASI .

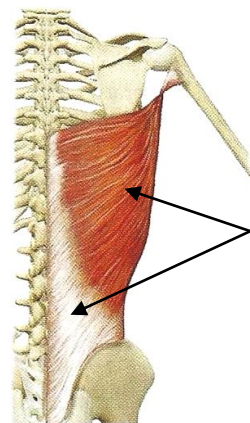
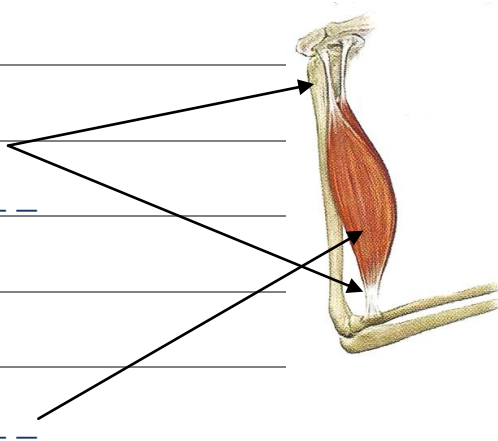
I **MUSCOLI** , ATTACCATI ALLE \_\_\_\_\_ , SERVONO A FARE \_\_\_\_\_

TUTTO IL NOSTRO **CORPO** .



IL **MUSCOLO** SI ATTACCA ALL'**OSSO** CON UN CORDONE DI TESSUTO

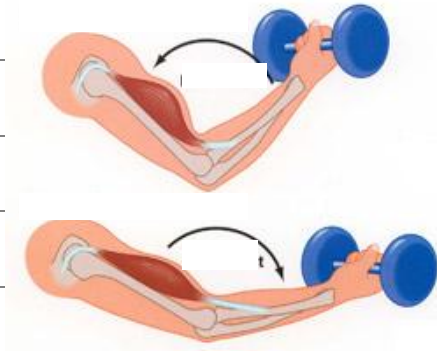
CHIAMATO \_\_\_\_\_ .





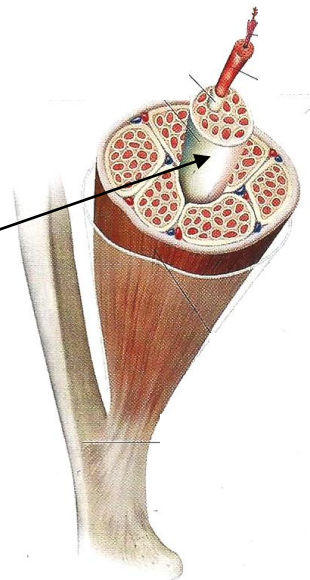
IL **MUSCOLO** È COME UN \_\_\_\_\_ CHE DIVENTA PIÙ **CORTO**

O PIÙ \_\_\_\_\_ QUANDO NOI CI MUOVIAMO.



IL **MUSCOLO** È FATTO DA TANTI

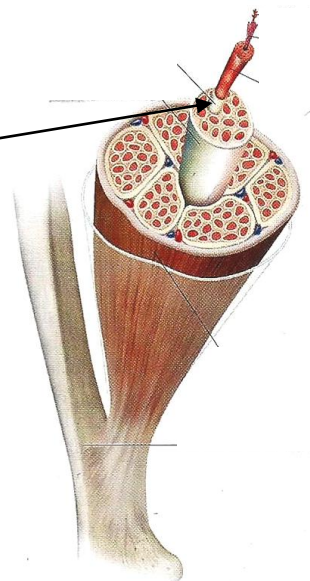
**FASCI** DI \_\_\_\_\_



DENTRO AI \_\_\_\_\_ **DI FIBRE** TROVIAMO

LA \_\_\_\_\_

CHE È FORMATA DA **CATENE** DI

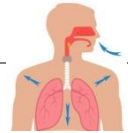
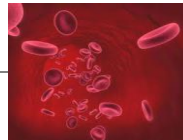
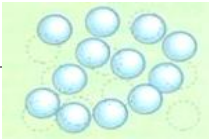
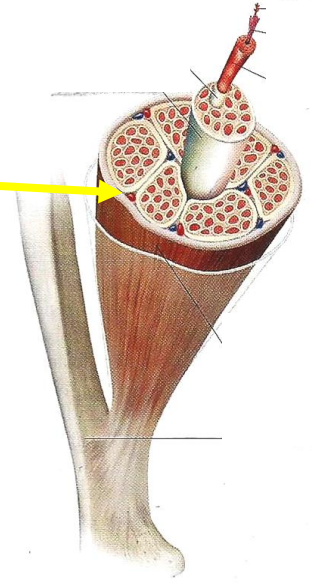


I **VASI** \_\_\_\_\_

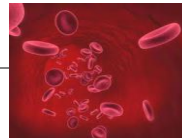
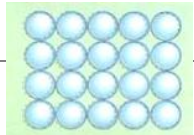
CHE SONO DENTRO AL **MUSCOLO** PORTANO ,

CON IL \_\_\_\_\_ , IL **NUTRIMENTO** ALLE

**CELLULE** \_\_\_\_\_ : **OSSIGENO E ZUCCHERI** .



L' \_\_\_\_\_ ARRIVA NEL **SANGUE** CON L' \_\_\_\_\_ CHE RESPIRIAMO.



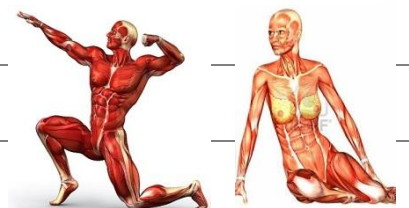
GLI \_\_\_\_\_ ARRIVANO NEL **SANGUE** CON IL \_\_\_\_\_ CHE

MANGIAMO .

TUTTO QUESTO SI TRASFORMA IN \_\_\_\_\_



PER I NOSTRI \_\_\_\_\_ .





**COLLEGA .**

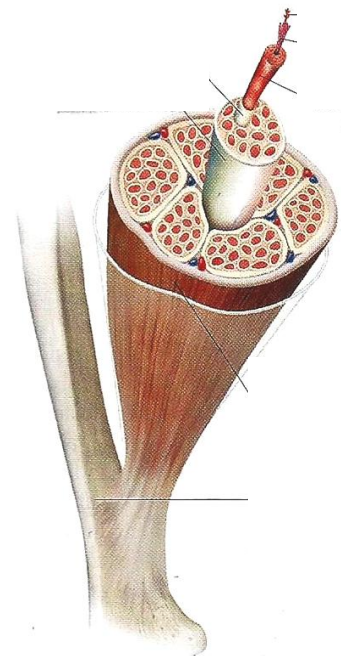
**IL MUSCOLO È FATTO DA TANTI**

**FASCI DI FIBRE .**

**DENTRO AI FASCI DI FIBRE**

**TROVIAMO**

**LA FIBRA MUSCOLARE .**



**DENTRO AL MUSCOLO**

**CI SONO ANCHE**

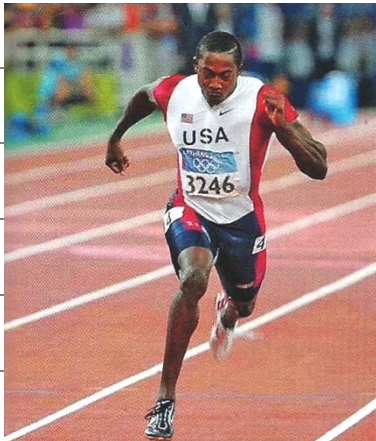
**I VASI SANGUIGNI .**

I MUSCOLI POSSONO LAVORARE IN \_\_\_ ( 3 ) MODI DIVERSI :

1

CON \_\_\_\_\_ FORZA PER \_\_\_\_\_ TEMPO , PER ESEMPIO :

NELLE CORSE DI VELOCITÀ O NEL SALTO IN LUNGO .



I MUSCOLI FANNO UN GRANDISSIMO \_\_\_\_\_ MA PER POCO TEMPO .

2

CON \_\_\_\_\_ FORZA PER \_\_\_\_\_ TEMPO , PER ESEMPIO :

NEL GIOCO DEL CALCIO .

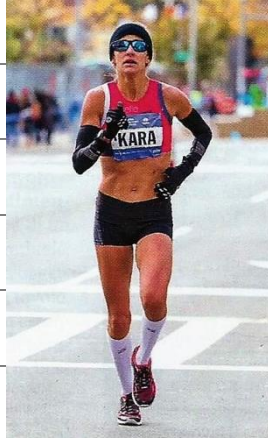


I MUSCOLI FANNO UN \_\_\_\_\_ SFORZO PER \_\_\_\_\_ TEMPO .

3

CON \_\_\_\_\_ PER \_\_\_\_\_ TEMPO , PER ESEMPIO :

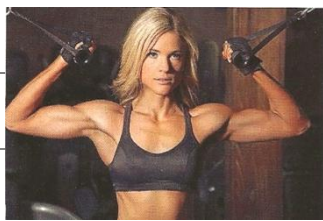
NELLE CORSE LUNGHE .



I MUSCOLI FANNO UNO \_\_\_\_\_ PER \_\_\_\_\_ TEMPO .



**RICORDATI :**



DEVI ALLENARTI \_\_\_\_\_ PER FARE LAVORARE COSÍ I MUSCOLI .



I MUSCOLI SI RIPOSANO DAGLI SFORZI DURANTE IL \_\_\_\_\_ .

**COLLEGA** ALL'IMMAGINE GIUSTA .



**GRANDISSIMO SFORZO PER POCO TEMPO**



**GRANDE SFORZO PER MOLTO TEMPO**



**SFORZO PER MOLTO TEMPO**

**COLLEGA I NOMI AL POSTO GIUSTO .**

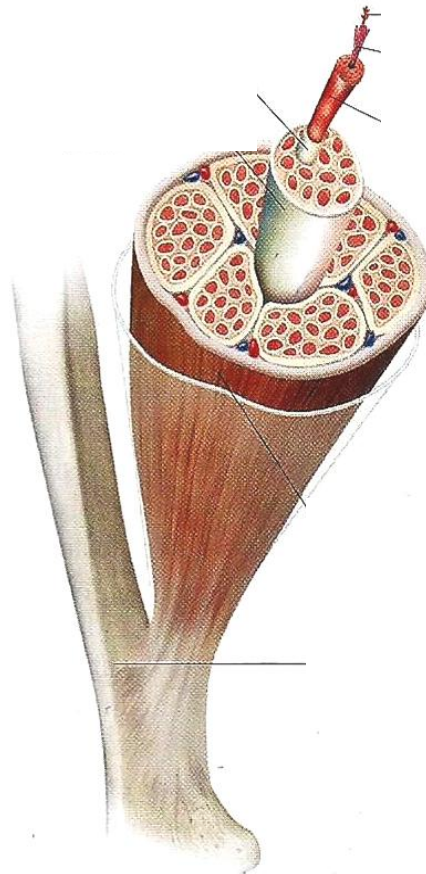
**FIBRA MUSCOLARE**

**VASI**

**SANGUIGNI**

**MUSCOLO**

**OSSO**



**FASCIO DI  
FIBRE**

**TENDINE**

COMPLETA I NOMI DEI MUSCOLI.

MUSCOLI \_\_\_\_\_



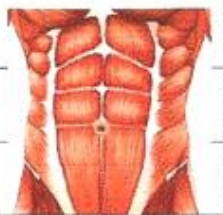
MUSCOLI \_\_\_\_\_



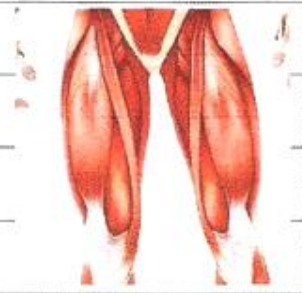
MUSCOLO \_\_\_\_\_



MUSCOLI \_\_\_\_\_







MUSCOLO

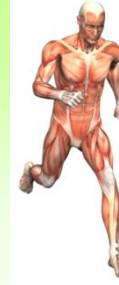


MUSCOLI





## L'APPARATO LOCOMOTORE



SERVE PER



STARE IN PIEDI

MUOVERE IL CORPO



PROTEGGERE

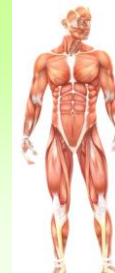
GLI ORGANI INTERNI



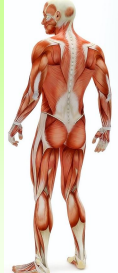
È FORMATO DA



SISTEMA  
SCHELETRICO

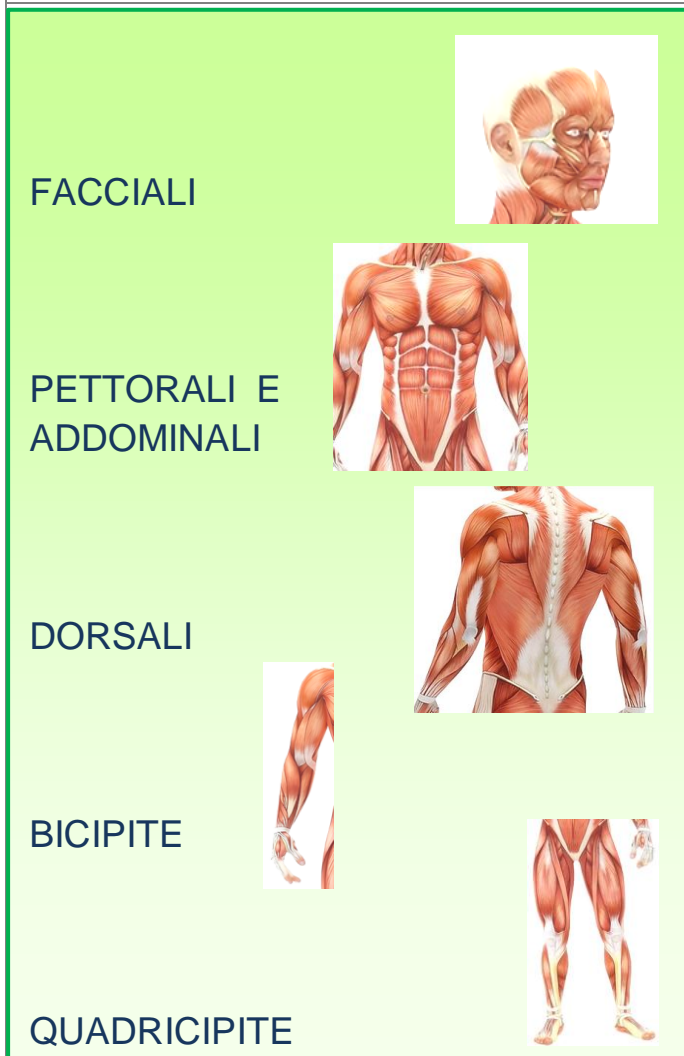
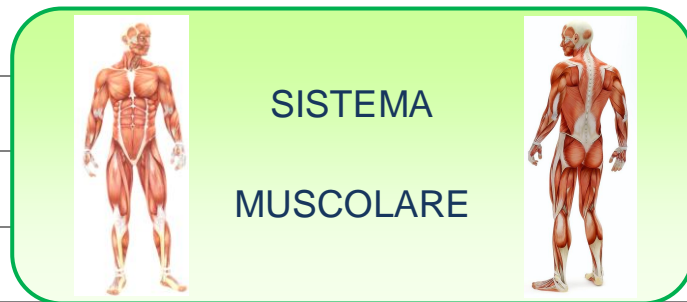


SISTEMA  
MUSCOLARE

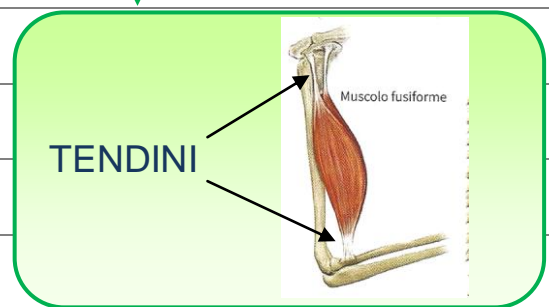




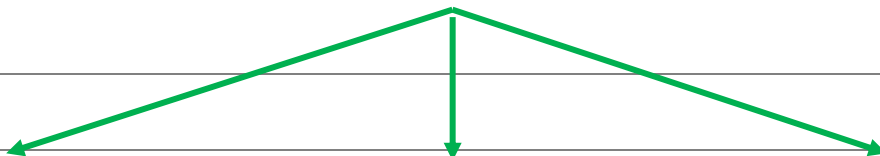
# IL SISTEMA MUSCOLARE



**SONO ATTACCATI  
ALLE OSSA CON**



**LAVORANO IN 3 MODI**



1 ) MOLTISSIMA

FORZA PER

POCO

TEMPO .



2 ) MOLTA

FORZA PER

MOLTO

TEMPO .



3 ) CON FORZA

PER

MOLTISSIMO

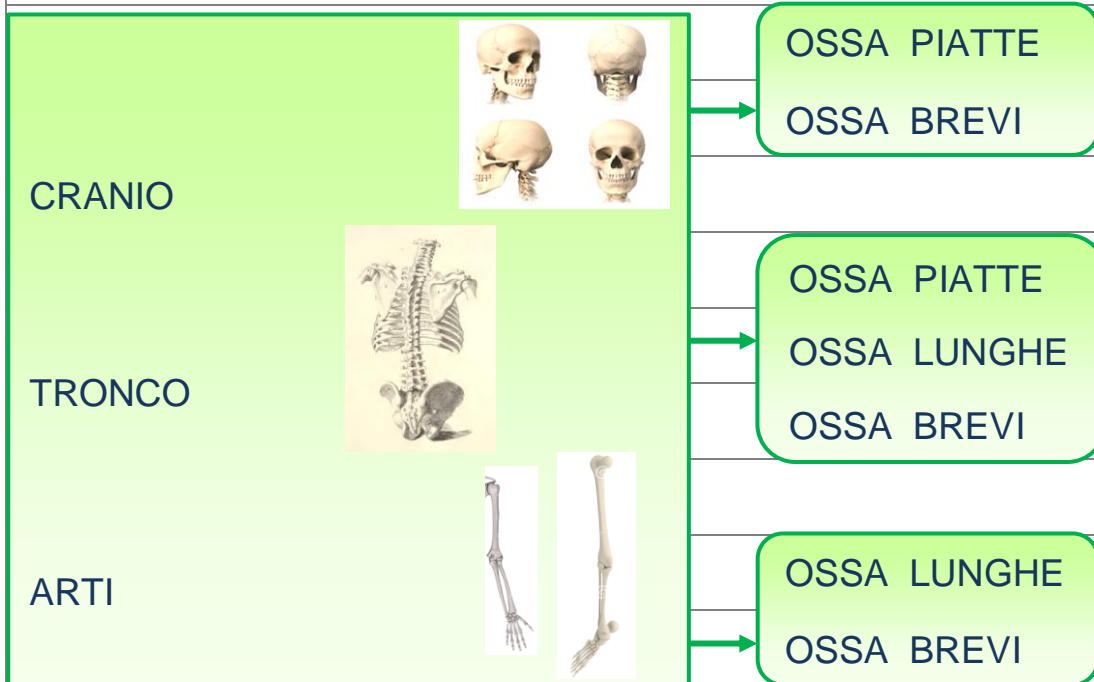
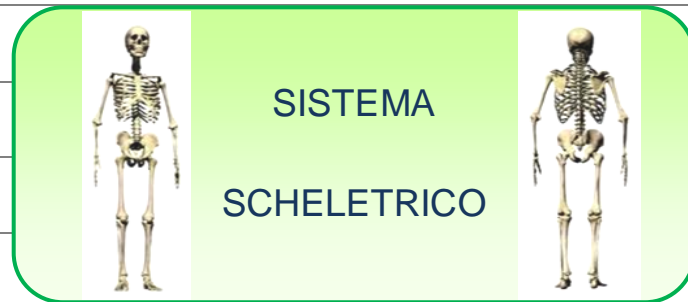
TEMPO .



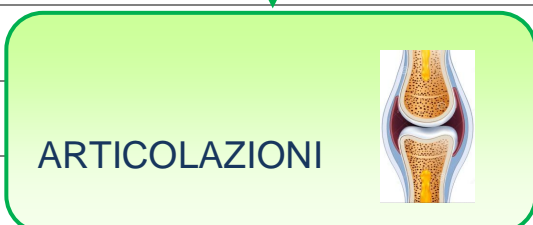
**FOTO PARTITA BASKIN**



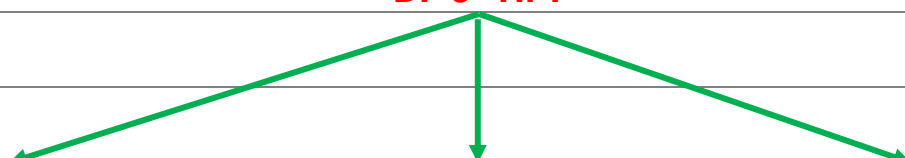
# IL SISTEMA SCHELETRICO



**SI UNISCONO FRA LORO CON**



**DI 3 TIPI**



IMMOBILI

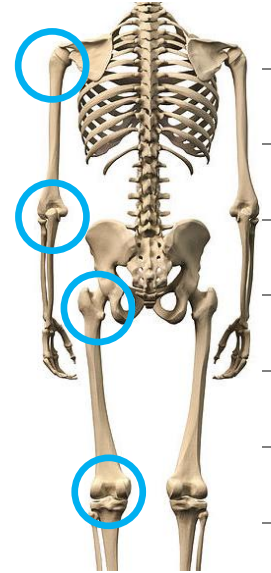
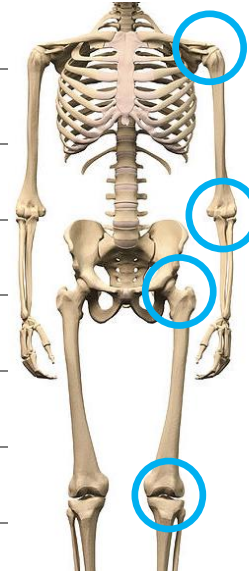
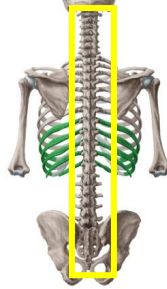
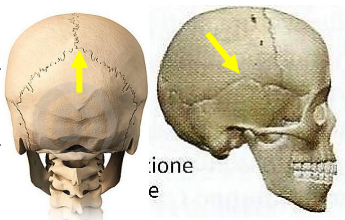
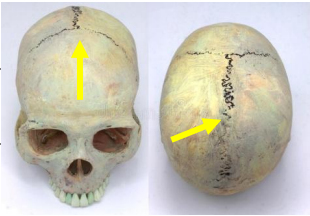
SEMI - MOBILI

MOBILI

CRANIO

VERTEBRE

SPALLA, GOMITO,  
ANCA, GINOCCHIO



**11 MAGGIO 2018**

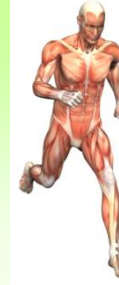
**AULA DI SCIENZE**

**L'APPARATO LOCOMOTORE**

FOTO IN AULA SCIENZE



# L'APPARATO LOCOMOTORE



**SERVE PER**



STARE IN \_\_\_\_\_  
MUOVERE IL \_\_\_\_\_



PROTEGGERE  
GLI \_\_\_\_\_  
INTERNI



**È FORMATO DA**



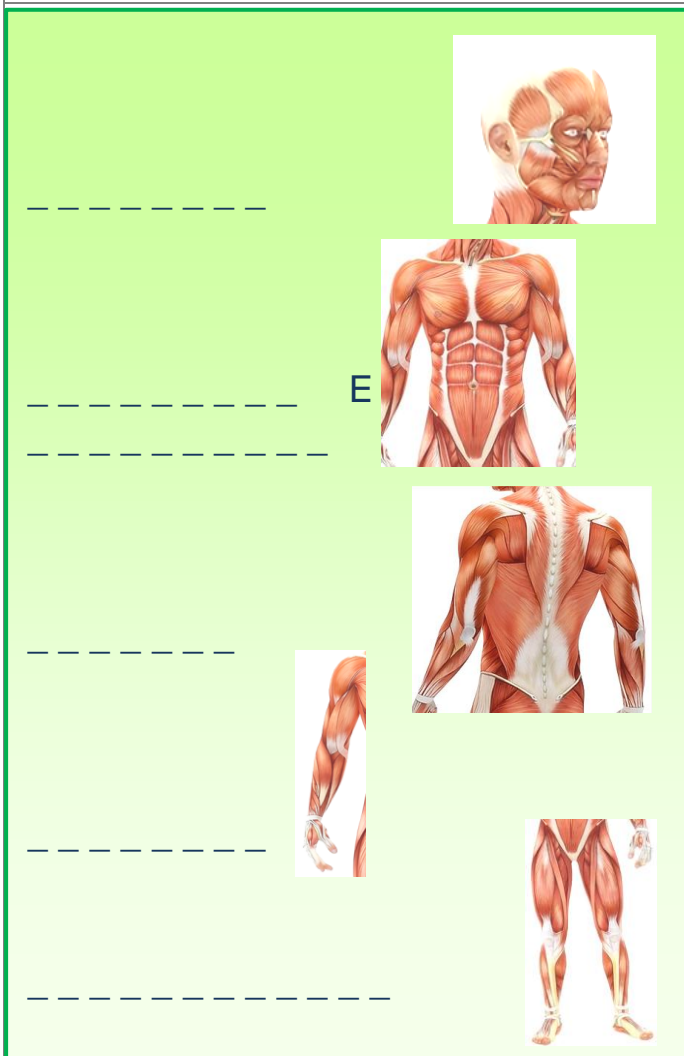
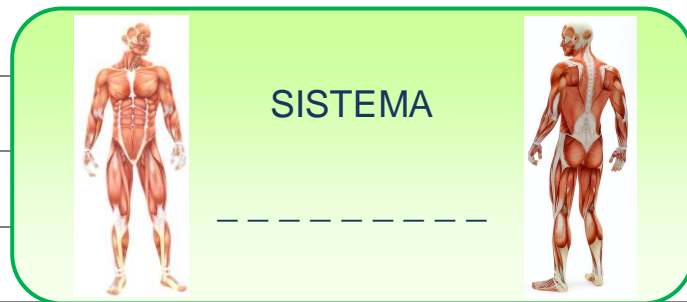
SISTEMA  
\_\_\_\_\_



SISTEMA  
\_\_\_\_\_

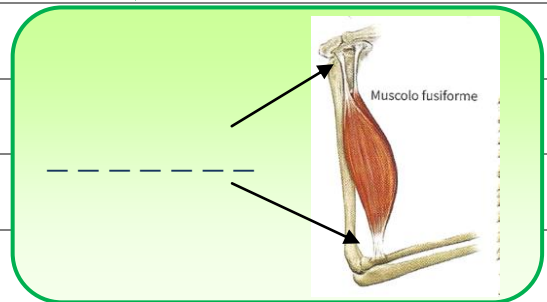


# IL SISTEMA MUSCOLARE

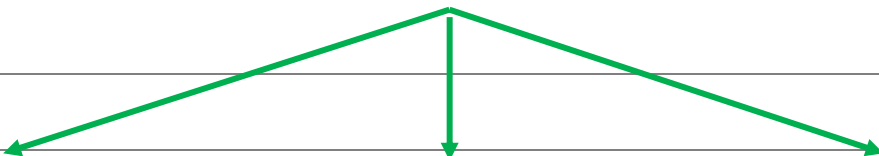


**SONO ATTACCATI**

**ALLE \_\_\_\_\_ CON**



**LAVORANO IN 3 MODI**





1 ) MOLTISSIMA

----- PER

POCO

----- .

2 ) -----

FORZA PER

MOLTO

----- .

3 ) CON

----- PER

MOLTISSIMO

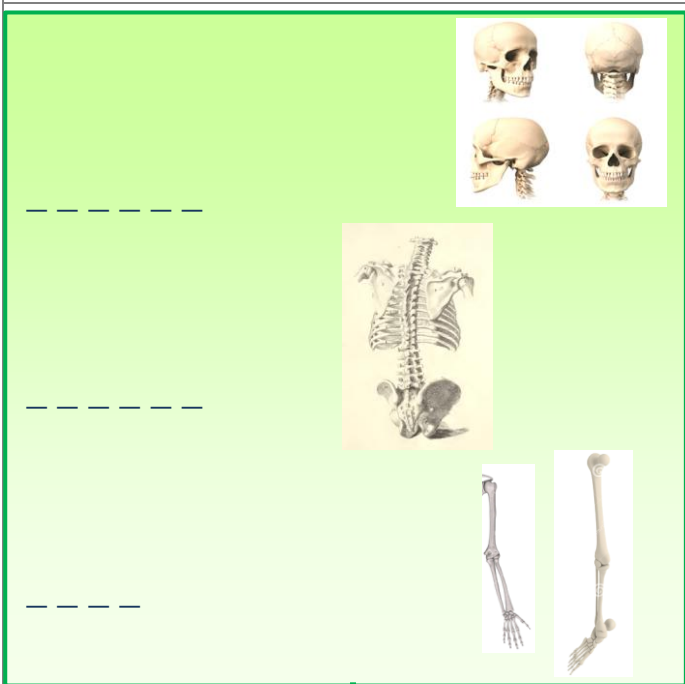
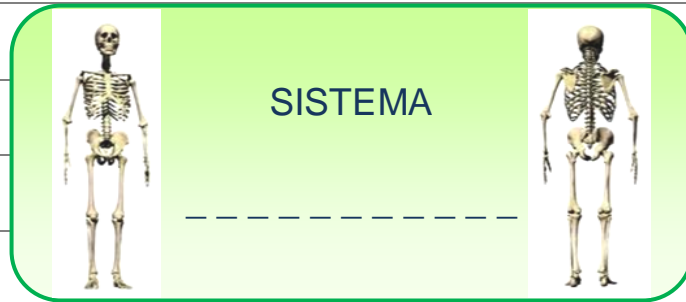
----- .



**FOTO PARTITA BASKIN**



# IL SISTEMA SCHELETRICO



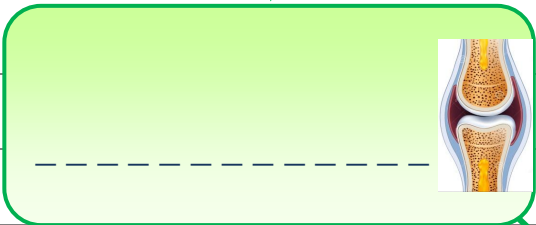
OSSA -----  
OSSA -----

OSSA -----  
OSSA -----  
OSSA -----

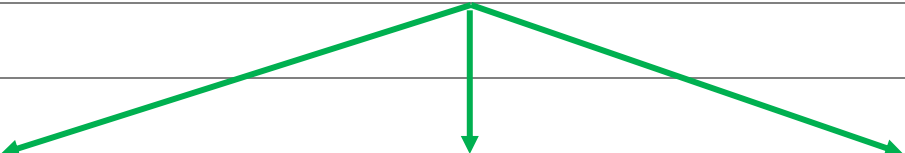
OSSA -----  
OSSA -----



**SI UNISCONO FRA LORO CON**



**DI 3 TIPI**



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



-----

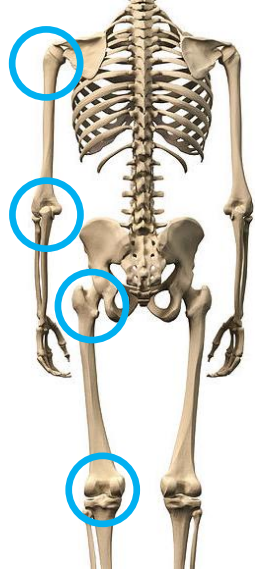
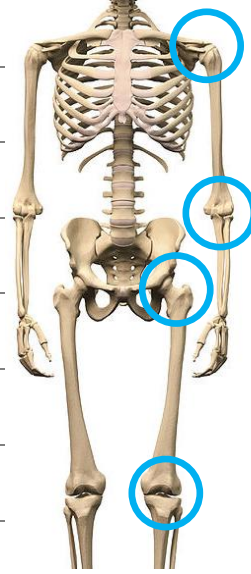
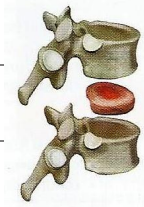
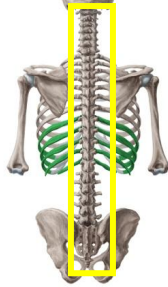
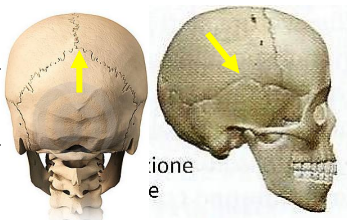
-----

-----

-----

-----

-----



ione  
e

COMPLETA IL CRUCIVERBA CON I NOMI DEI MUSCOLI.

The crossword puzzle grid is composed of white squares for letters and black squares for empty space. The grid is 10 squares wide and 10 squares high. The words to be completed are:

- Across 1: 10 squares, starting at (1,1) and ending at (1,10). An arrow points from the illustration of the abdominal muscles to the 5th square.
- Across 2: 8 squares, starting at (2,4) and ending at (2,12). An arrow points from the illustration of the face muscles to the 4th square.
- Across 3: 8 squares, starting at (3,1) and ending at (3,9). An arrow points from the illustration of the back muscles to the 4th square.
- Across 4: 8 squares, starting at (4,1) and ending at (4,9). An arrow points from the illustration of the chest muscles to the 4th square.
- Across 5: 8 squares, starting at (5,4) and ending at (5,12). An arrow points from the illustration of the arm muscles to the 4th square.
- Across 6: 8 squares, starting at (6,4) and ending at (6,12). An arrow points from the illustration of the leg muscles to the 4th square.
- Down 1: 10 squares, starting at (1,4) and ending at (10,4). An arrow points from the illustration of the abdominal muscles to the 4th square.
- Down 2: 10 squares, starting at (1,1) and ending at (10,1). An arrow points from the illustration of the chest muscles to the 1st square.
- Down 3: 10 squares, starting at (1,4) and ending at (10,4). An arrow points from the illustration of the face muscles to the 4th square.
- Down 4: 10 squares, starting at (1,12) and ending at (10,12). An arrow points from the illustration of the leg muscles to the 12th square.

**COLLEGA** I NOMI DELLE **ARTICOLAZIONI** AL POSTO GIUSTO .

ARTICOLAZIONE DELLA **COLONNA VERTEBRALE**

ARTICOLAZIONE DEL **GINOCCHIO**

ARTICOLAZIONE DEL **CRANIO**

ARTICOLAZIONE DELLA **CAVIGLIA**

ARTICOLAZIONE DEL **GOMITO**

ARTICOLAZIONE DELLA **SPALLA**

ARTICOLAZIONE DELL'**ANCA**

