

ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI

ISTRUZIONE TECNICA SETTORE ECONOMICO

Indirizzo: AMMINISTRAZIONE, FINANZA E MARKETING

Materia: **SCIENZE MOTORIE CLASSE: SECONDA**

MESI	SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIUG
ARGOMENTI										
ANATOMIA DEL CORPO UMANO: Lo scheletro (scheletro assile e scheletro appendicolare, cranio, colonna vertebrale, gabbia toracica ecc.) Le articolazioni (tipi di articolazioni, funzioni) L'apparato muscolo scheletrico (composizione, funzione) Il lavoro muscolare L'apparato cardiocircolatorio (composizione e funzione) L'apparato respiratorio (composizione e funzione) Il sistema nervoso (composizione e funzione)	X	X	X							
ALIMENTAZIONE: I carboidrati I grassi e le proteine I disturbi alimentari (anoressia, bulimia)				X	X					
LO SVILUPPO PSICOMOTORIO: Gli schemi motori di base (flettere, piegare, circondurre, ruotare, oscillare, inclinare, sollevare) Le capacità motorie (forza, velocità, mobilità articolare, resistenza) Le capacità coordinative e condizionali (forza, velocità, ritmo, reazione, equilibrio, combinazione, orientamento, trasformazione, differenziazione)						X				
ALLENAMENTO: Il fair play Il riscaldamento sportivo Gli sport di squadra e gli sport individuali (es. calcio, pallavolo, tennis); Le olimpiadi e le paralimpiadi (storia, sport, differenza) L'allenamento in condizioni di disabilità La sedentarietà e obesità; Gli aspetti psicologici del movimento.							X	X	X	