

# ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI

ISTRUZIONE TECNICA SETTORE ECONOMICO

Indirizzo: AMMINISTRAZIONE, FINANZA E MARKETING

Materia: **SCIENZE MOTORIE**      CLASSE: **QUINTA**

MESI	SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIUG
ARGOMENTI										
<b>ATTIVITA' SPORTIVE:</b> Il fair play (storia, etica comportamentale) Il riscaldamento sportivo Prevenzione degli infortuni Analisi dei principali sport (calcio, tennis, pallavolo) Le olimpiadi (storia, sport invernali ed estivi) Aumento della forza, velocità, flessibilità e resistenza; Analisi e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali.		X	X	X						
<b>ALIMENTAZIONE:</b> Patologie legate ad una scorretta alimentazione (es. obesità e sedentarietà, rimedi) Analisi dei nutrienti principali (le proteine (protidi), i grassi (lipidi), i carboidrati (glicidi), le vitamine, i minerali, gli oligoelementi e l'acqua e le loro funzioni nell'organismo)					X	X				
<b>ANATOMIA:</b> Sistemi e apparati del corpo umano (struttura e funzione) Principali movimenti del corpo umano (Camminare, Correre, Rotolare, Saltare, Arrampicarsi, Lanciare, Afferrare) Analisi dettagliata del sistema muscolare suddiviso per distretti corporei (diversi distretti corporei e il loro movimento nello spazio, definiti tre piani: sagittale, frontale e orizzontale)							X	X	X	