

**ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI**

ISTITUTO TECNICO SETTORE TECNOLOGICO

Indirizzo: COSTRUZIONI, AMBIENTE E TERRITORIO

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: QUINTA

MESI	SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIUG
<b>ARGOMENTI</b>										
<b>LA PERCEZIONE DEL SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- sviluppo di un'attività motorie complessa</li><li>- conoscenza e consapevolezza degli effetti generate da una preparazione fisica specifica</li></ul>	X									
<b>CONOSCENZE DI ANATOMIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ripetizione dei piani e assi del corpo umano</li><li>- Principali movimenti del corpo umano</li><li>- Apparato locomotore</li><li>- Apparato endocrino</li><li>- Sistema nervoso</li><li>- Sistema cardio circolatorio</li><li>- Apparato respiratorio</li></ul>		X	X							
<b>CONOSCENZE DI ANATOMIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Analisi dettagliata del Sistema muscolare suddiviso per distretti corporei</li><li>- Muscoli del distretto addominale</li><li>- Muscoli delle braccia</li><li>- Muscoli delle gambe</li><li>- Muscoli delle spalle</li><li>- Muscoli del dorso</li></ul>			X	X	X					
<b>FISIOLOGIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Meccanismi di ingrassamento</li><li>- Meccanismo di dimagrimento</li><li>- Aumento della massa muscolare</li></ul>						X				
<b>ALIMENTAZIONE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patologie legate a una scorretta alimentazione</li><li>- Obesità</li><li>- Anoressia</li><li>- Analisi dei nutrient principali</li><li>- Carboidrati</li></ul>						X	X			

