

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
ARGOMENTI										
LA PERCEZIONE DEL SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE - sviluppo di un'attività motorie complessa - conoscenza e consapevolezza degli effetti generate da una preparazione fisica specifica	X									
CONOSCENZE DI ANATOMIA - Ripetizione dei piani e assi del corpo umano - Principali movimenti del corpo umano - Apparato locomotore - Apparato endocrino - Sistema nervoso - Sistema cardio circolatorio - Apparato respiratorio		X	X							
CONOSCENZE DI ANATOMIA - Analisi dettagliata del Sistema muscolare suddiviso per distretti corporei - Muscoli del distretto addominale - Muscoli delle braccia - Muscoli delle gambe - Muscoli delle spalle - Muscoli del dorso			X	X	X					
FISIOLOGIA - Meccanismi di ingrassamento - Meccanismo di dimagrimento - Aumento della massa muscolare						X				
ALIMENTAZIONE - Patologie legate a una scorretta alimentazione - Obesità - Anoressia - Analisi dei nutrient principali - Carboidrati						X	X			

