ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI

ISTITUTO TECNICO SETTORE TECNOLOGICO

Indirizzo: AGRARIA, AGROALIMENTARE E AGROINDUSTRIA

Articolazione: PRODUZIONI E TRASFORMAZIONI

Materia: **SCIENZE MOTORIE** CLASSE: **TERZA A**

MESI / **ARGOMENTI**	SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIUG
Biologia del movimento	x									
Le proteine muscolari e ATP	x									
Fonti energetiche muscolari e tipologia di attività muscolare		x								
L'apparato muscolare		x								
Le fibre muscolari			x							
I lavoro muscolare			x							
L'apparato scheletrico				x						
Le articolazioni,i tendini e il tessuto cartilagineo				x						
L'apparato scheletrico					x					
Biomeccanica del movimento					x					
Patologie dell'apparato locomotore						x				
Capacità condizionali						x				
Capacità coordinative							X			
La flessibilità							x			
stretching								x		
defaticamento								x		
Esercizi per allenare la forza									x	
Esercizi per allenare la velocità									x	
Esercizi per allenare la resistenza muscolare										x