

ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO**

Indirizzo: AMMINISTRAZIONE, FINANZA E MARKETING

Materia: **SCIENZE MOTORIE** Classe: **TERZA**

MESI	SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIUG
ARGOMENTI										
ANATOMIA DEL CORPO UMANO: Assi e piani del corpo (longitudinali, trasversali) I movimenti umani (terminologia) I sistemi e apparati (scheletrico, nervoso, apparato digerente, apparato locomotore) I muscoli e le articolazioni Il sistema nervoso (centrale, periferico)	X	X	X							
ALIMENTAZIONE: I carboidrati (classificazione, caratteristiche, funzioni) I grassi e le proteine ((classificazione, caratteristiche, funzioni) I disturbi alimentari (anoressia, bulimia, conseguenze)				X						
LO SVIULUPPO PSICOMOTORIO: Gli schemi motori di base (flettere, piegare, circondurre, ruotare, oscillare, inclinare, sollevare) Le capacità motorie (forza, velocità, mobilità articolare, resistenza) Le capacità condizionali e coordinative (forza, velocità, ritmo, reazione, equilibrio, combinazione, orientamento, trasformazione, differenziazione)					X	X				
ALLENAMENTO: Il fair play (regole) Il riscaldamento sportivo; Gli sport di squadra e individuali (es. calcio, pallavolo, tennis); Le olimpiadi e le paralimpiadi (storia, differenze) La sedentarietà e obesità; Gli aspetti psicologici del movimento.							X	X	X	