

ISTITUTO PARITARIO “S.PERTINI”
ISTRUZIONE TECNICA settore ECONOMICO
INDIRIZZO: AMMINISTRAZIONE, FINANZA E MARKETING
PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE
CLASSE V A

Conoscenze

Anatomia:

- Piani e assi del corpo umano
- Principali movimenti del corpo umano
- Sistemi e apparati del corpo umano
- Apparato locomotore
- Apparato endocrino
- Sistema nervoso
- Apparato cardiocircolatorio
- Apparato respiratorio
- Analisi dettagliata del sistema muscolare suddiviso per distretti corporei:
- Muscoli del distretto addominale
- Muscoli delle braccia
- Muscoli delle gambe
- Muscoli delle spalle
- Muscoli della spalla
- Muscoli del dorso

Alimentazione:

- Patologie legate a una scorretta alimentazione:
- Obesità
- Anoressia
- Analisi dei nutrienti principali:
- Carboidrati
- Grassi
- Proteine

Fisiologia:

- Meccanismi di ingrassamento
- Dimagrimento
- Aumento di massa muscolare

Attività sportive:

- Aumento della forza
- Aumento della flessibilità
- Analisi dei principali sport di gruppo:
 - Basket
 - Calcio
 - Pallavolo
- Analisi e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali