

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