Istituto Istruzione Superiore "G. Ferraris F. Brunelleschi"
Via R. Sanzio, 187 – 50053 Empoli (FI) - 0571 81041 – fax 0571 81042
www.ferraris.eu e-mail fiis012007@istruzione.it
Codice Fiscale n. 91017160481 Cod Min. FIIS012007 Codice Univoco UF8UAP

UNIONE EUROPEA
FONDI STRUTTURALI EUROPEI
PON 2014-2020
MIUR
Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV
PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 2F INF

Prof. Terreni Antonella

- *Allenamento e supercompensazione*
- *Lavoro aerobico e anaerobico lattacido*
- *La capillarizzazione*
- *Organizzazione del corpo umano*
- *Alimentazione e le sue tre funzioni*
- *Gli ormoni steroidei*
- *I principi alimentari , gli antiossidanti*
- *Il potenziamento muscolare come risorsa per aumentare il consumo dei grassi*
- *Allenamento degli addominali*
- *Piegamenti sulle braccia e sulle gambe*
- *Potenziamento dei polpacci come prevenzione di danni alle caviglie e al tendine di achille*
- *La salute e i fattori positivi e negativi*
-

Empoli 1 giugno 2021