ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "FERRARIS BRUNELLESCHI" EMPOLI (FI)

CLASSE 3 AI - A.S. 2020/21

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

PARTE PRATICA

- Apprendimento dei fondamentali nelle varie discipline.
- Apprendimento dei singoli regolamenti tecnici.
- Perfezionamento di tecniche posturali e correttive.
- Miglioramento delle singole capacità motorie (forza, resistenza, mobilità articolare).
- Potenziamento muscolare generale.
- Miglioramento della tonicità muscolare.
- Conoscenza delle risposte adattive dell'allenamento (Supercompensazione).
- Realizzazione in forma teorica di un micro ciclo di sedute di lavoro.

PARTE TEORICA

- Anatomia umana. Lo scheletro, le articolazioni, i muscoli.
- Traumatologia sportiva: distorsioni, lussazioni, fratture, traumi cranici.
- Meccanismi di produzione energetica, ATP, meccanismo aerobico e anaerobico.
- I benefici dell'attività motoria
- Come funziona il sistema immunitario
- Le posture e la ginnastica correttiva.
- Tipi di contrazione (isometrica e isotonica).
- Utilizzo del lavoro muscolare come pratica riabilitativa.
- I paramorfismi (scoliosi, lordosi, cifosi, piede piatto).
- Il doping (anfetamine e sostanze che agiscono sul SNC).
- La buona alimentazione
- Primo soccorso
- La camminata veloce e la corsa
- Come si fa il nordic Walking

Empoli li 15/05/2021

Prof. Pinzarrone Carlo

Carlo Pinzarrone

Firme studenti per presa visione

Tessa Lourdes Mendolicchio

Casper Michel