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
PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)
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

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 3A Chimica

Prof. Brogi Mario

Parte teorica

- ✓ Anatomia umana. Lo scheletro, le articolazioni, i muscoli.
- ✓ Traumatologia sportiva: distorsioni, lussazioni, fratture, traumi cranici.
- ✓ Tipo di contrazione(isometrica e isotonica)
- ✓ Conoscenza degli apparati del corpo umano
- ✓ Stile di vita e salute:le correlazioni
- ✓ Tabagismo e alcolismo
- ✓ Effetti secondari della vita sedentaria
- ✓ Cibo sano o cibo spazzatura
- ✓ Apprendimento dei fondamentali nelle varie discipline.
- ✓ Apprendimento dei singoli regolamenti tecnici.
- ✓ Teoria sul perfezionamento di tecniche posturali e correttive.
- ✓ Teoria sul miglioramento delle singole capacità motorie (forza, resistenza, mobilità articolare).
- ✓ Conoscenza di tecniche per il potenziamento muscolare generale.
- ✓ Gli effetti specifici dell'allenamento cardio-vascolare
- ✓ I benefici psico -fisici dell'attività fisica
- ✓ Conoscenza delle risposte adattive dell'allenamento (Supercompensazione).
- ✓ Realizzazione in forma teorica di un micro ciclo di sedute di lavoro.
- ✓ Conoscenza dei Giochi sportivi (Basket, pallavolo, pallamano, calcetto).

Empoli li 08/05/2021

prof. Brogi Mario