

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









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 Ufficia IV

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 3B Elettrotecnica

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

Carten Albersonahos

prof. Brogi Mario