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 3b chi

Prof. Terreni Antonella

- *Metodi di apprendimento*
- *Organizzazione del corpo umano*
- *Apparato scheletrico,il midollo osseo*
- *Cenni sulle lesioni neurologiche.*
- *Equilibrio e informazioni nervose provenienti dai cinque sensi*
- *Cenni di meccanica respiratoria*
- *Il lavoro aerobico e anaerobico lattacido*
- *Cenni di anatomia del ginocchio*
- *Educazione sessuale, strategie anticoncezionali*
- *Malattie genetiche legate al concepimento*
- *Muscoli agonisti e antagonisti , le sinergie*
- *Allenamento degli addominali*
- *Esercizi all'aperto:ordinativi*
- *Azione motoria nelle trazioni e nei piegamenti sulle braccia*
- *Esercizi di stretching*
- *saluto al sole*
- *Esempi di esercizi di igiene quotidiana*
- *Esercizi di orientamento nello spazio in fila per due*

Empoli 1 giugno 2021