



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)

CLASSE 5 C inf. - A.S. 2018/19

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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).
- ☐ Potenziamiento 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.
- ☐ Giochi sportivi (Basket, pallavolo, pallamano, calcetto).

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.
- ☐ Allenamento per la forza.
- ☐ Allenamento per la resistenza.
- ☐ Test di Cooper.
- ☐ 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).

Empoli 07/05/2019

Prof. Fulignati Lorenzo

Firma degli studenti

Alexandryott
[Signature]

[Signature of Prof. Fulignati Lorenzo]