



Istituto Paritario Sandro Pertini

Via Mercatello 84, Montoro (AV)
Tel: 0825/596220 – email: direzione@istitutosandropertini.it

Programma

a.s. 2022/2023

Classe: 5 A

Indirizzo: Turismo

Materia: Scienze Motorie

Elenco dei contenuti

- Sistema endocrino
- Muscoli e movimento
- Le catene cinetiche
- Gli aspetti mentali del movimento
- Gli adattamenti fisiologici
- Sport e regolamenti
- Il regime alimentare
- I principi dell'allenamento
- Il gruppo e le regole
- Capacità condizionali e allenamento
- L'importanza del sonno
- Sport invernali (Sci, Scii di fondo, Snowboard)

- Sport di combattimento (Autodifesa, Capoeira, Judo, Karate, Lotta, Taekwondo)
- Fitness (Bodybuilding, Powerlifting, Yoga, Pilates)
- Il doping