



ISI di Barga

Istituto Professionale Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera "F.lli Pieroni"
Liceo Linguistico, Liceo delle Scienze Umane "G. Pascoli"
Liceo Classico "L. Ariosto"
Istituto Tecnico SETTORE TECNOLOGICO "E. Ferrari"

Istituto	Istituto Professionale Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera F.lli Pieroni"
Classe	3 Tur
Disciplina	Scienze Motorie
Ore settimanali	2
Docente	Tognocchi Andrea
Anno scolastico	2018-2019

CONTENUTI DISCIPLINARI SVILUPPATI Descrivere i contenuti svolti, specificandone possibilmente il tempo complessivo in ore, comprensivo delle prove di valutazione/verifica	N. unità didattiche mono/pluri-disciplinari	Livello di approfondimento: ottimo/buono/discreto/suff.
Il riscaldamento e lo stretching	2	buono
Lavoro in regime aerobico e anaerobico	2	buono
Lavoro di core stability e potenziamento degli addominali	1	discreto
Allenamento delle capacità di forza arti inferiori e superiori	2	buono
Attività a carattere coordinativo	2	buono
Didattica degli esercizi propedeutici alla prevenzione degli infortuni	2	discreto
Calcio/calciotto didattica dei fondamentali e partita	4	buono
Pallavolo didattica dei fondamentali e partita	4	discreto
Basket didattica dei fondamentali e partita	2	buono
Attività sportive individuali	4	buono
Specialità dell'atletica leggera salto in lungo, lancio del peso, salto in alto, sprint	2	sufficiente
Il sistema muscolare : <ul style="list-style-type: none">- Muscolo scheletrico e la contrazione- Dalle fonti energetiche all'energia muscolare ATP- Meccanismo anaerobico lattacido- Meccanismo anaerobico lattacido- Meccanismo aerobico	1	sufficiente
Le componenti dell'apparato locomotore : <ul style="list-style-type: none">- l'apparato scheletrico- le articolazioni i tendini ed i legamenti- l'apparato cardiocircolatorio cuore polmoni e sangue- l'apparato digerente fonte delle sostanze energetiche	1	sufficiente

Barga, 5 giugno 2019

Il docente

Andrea Tognocchi

