

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno Scolastico: 2021/2022

Classe: 2°B

Docente: GRIMALDI FABRIZIO

ARGOMENTI TEORICI:

- Anatomia del corpo umano;
- Apparato locomotore;
- Alimentazione;
- I macronutrienti;
- Disturbi alimentari, anoressia e bulimia;
- Posizioni e movimenti fondamentali del corpo umano;
- Atletica leggera: corse e concorsi;
- Il fair play;
- Il doping;
- Dipendenza da droga, fumo e alcol;
- Sedentarietà e ipocinesi;
- Conoscenza dei fondamentali e delle regole della pallavolo;
- Conoscenza dei fondamentali e delle regole del badminton.

ATTIVITA' SPORTIVE PRATICATE:

- Allenamento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità e flessibilità;
- Atletica leggera;
- Pallavolo;
- Badminton;
- Esercizi a corpo libero e ginnastica generale.

Roma, il 18/05/2022

Il Docente

Gli Studenti