

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno Scolastico: 2021/2022

Classe: 5°B

Docente: GRIMALDI FABRIZIO

ARGOMENTI TEORICI:

- Apparato respiratorio e cardio-circolatorio;
- Il cuore, le arterie e le vene;
- Il sangue;
- Gruppi sanguigni e fattore Rh;
- Sedentarietà e ipocinesi;
- Proteine, carboidrati e lipidi;
- Vitamine;
- Dipendenza da droga, alcol e fumo;
- 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 10/05/2022

Il Docente

Gli Studenti