PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno Scolastico: 2021/2022

Classe: 1°B

Docente: GRIMALDI FABRIZIO

ARGOMENTI TEORICI:

-Anatomia del corpo umano;

-Apparato locomotore;

-Alimentazione;

-Disturbi alimentari, anoressia e bulimia;

-Posizioni e movimenti fondamentali del corpo umano;

-Atletica leggera: corse e concorsi;

-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