

PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2020/21

CLASSE 1CS

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: BALZANO LUGIA

- Cenni generali sull'organizzazione del corpo umano
- Sistema Scheletrico
- Sistema Muscolare
- Energia Muscolare
- Regimi di Contrazione
- Sicurezza e Prevenzione nella Vita Quotidiana
- Sana Alimentazione, Piramide Alimentare, Indice di Massa Corporea
- Attività Fisica e Benessere
- Patologie legate alla Sedentarietà
- Disabilità
- Fair Play
- Fondamentali della Pallavolo
- Esercitazioni Pratiche di Mobilità degli Arti Superiori e Inferiori
- Esercitazioni Pratiche di Mobilità della Colonna Vertebrale
- Esercitazioni Pratiche di Velocità e Resistenza
- Esercitazioni Pratiche di Forza e Potenza Muscolare

Rivoli lì,

Firma: