LICEO SCIENTIFICO - LINGUISTICO - SCIENZE UMANE - ECONOMICO SOCIALE

viale Papa Giovanni XXIII, 25
10098 Rivoli
tel. 011-95.86.756 ◆ fax 011-95.89.270

sede di SANGANO
10090 via S. Giorgio
tel. e fax 011-90.87.184

email: darwin@liceodarwin.rivoli.to.it
pec: TOPS10000T@pec.istruzione.it
http://www.liceodarwin.net/

UNIONE EUROPEA
MIUR
FONDI STRUTTURALI EUROPEI
PON 2014-2020
PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

...innovare e consolidare...

PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2020/21

CLASSE 2CS

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: BALZANO LUIGIA

- Cenni generali sull'organizzazione del corpo umano
- Sistema Scheletrico
- Sistema Muscolare
- Energia Muscolare
- Regimi di Contrazione
- Sport di Squadra
- Apparato Respiratorio
- Patologie legate all'Apparato Respiratorio
- Allenamento Sportivo
- Seduta di Allenamento Sportivo
- Forza, Velocità, Resistenza
- Capacità Coordinative
- Capacità Condizionali
- Sicurezza nella Vita Quotidiana
- Sana Alimentazione, Piramide Alimentare, Indice di Massa Corporea
- Attività Fisica e Benessere
- Doping
- Esercitazioni Pratiche di Mobilità degli Arti Superiori e Inferiori
- Esercitazioni Pratiche di Mobilità della Colonna Vertebrale
- Esercitazioni Pratiche di Forza e Potenza Muscolare
- Esercitazioni Pratiche di Velocità e Resistenza

Rivoli lì,

Firma: Balzano Luigia