

Programma di scienze motorie classe 1cafpm

A.s. 2020-2021

Professoressa Claudia Cavallone

- Apparato locomotore in generale
- Esercizi di coordinazione
- Apparato scheletrico
- Liquido sinoviale
- Articolazione gabbia toracica
- La colonna vertebrale
- Sport aerobici, anaerobici, misti.
- L' importanza delle curve del rachide
- Lo scheletro
- Articolazione del ginocchio
- Importanza delle danze
- La piramide alimentare
- Dieta mediterranea
- Video Maradona e uomo volante
- L'importanza delle vitamine come difesa immunitaria
- La pallavolo
- Primo soccorso: ferite e contusioni
- Epistassi, strappi muscolari, fratture ossee
- Il Doping
- I vantaggi fisici e mentali del camminare
- Il padel
- Attività in ambiente naturale. Orienteering
- Il trekking
- Terzo e quarto principio dell'allenamento
- I principi per l'allenamento
- Escursioni in montagna
- Ciaspole e sci di fondo

-Sport nordici su neve

-Sport acquatici

-Il surf in Italia

-Film "Lezioni di sogni"

-Corpo, salute, sport, ambiente

- L'importanza della vitamina D