

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE DELLA CLASSE 1°D IT

- Apparato locomotore
- Lo scheletro, le sue alterazioni e le ossa più importanti.
- La dieta mediterranea (piramide alimentare)
- Paramorfismi e Dismorfismi.
- Arbitraggio pallavolo.
- Il doping.
- Vantaggi del camminare.
- Vari tipi di dipendenze e le loro cause.
- I giovani e la forza
- Orienteering.
- La coordinazione
- L'atletica leggera.
- Sport alpini invernali
- Sport acquatici
- Motosport
- Connessione tra ambiente, sport, salute e corpo.
- Importanza della vitamina D
- Visione del Film 'Lezione di sogni' (nascita del calcio).
- Tennis in palestra.
- La Corda e il Badminton.
- Visione del film 'Rush'