

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE DELLA CLASSE 2° DIT**

## **ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

- lo scheletro e le ossa più importanti
- apparato cardiocircolatorio (cuore, polmoni, gruppi sanguigni);
- arbitraggio pallavolo;
- anoressia e bulimia;
- basket;
- olimpiadi in Grecia (atleti del passato) ;
- rischi del pugilato;
- dieta mediterranea (piramide alimentare) ;
- apparato respiratorio (tecniche di rilassamento) ;
- doping;
- vantaggi della camminata;
- vari tipi di dipendenze (alcol, cibo non controllato) ;
- principi per un giusto allenamento;
- sport all'aperto (yoga, beach tennis e beach volley, ciclismo...);
- sport acquatici (nuoto, tuffi, canottaggio e Kayak, nuoto sincronizzato...);
- sport invernali (slittino, sci alpino, sci di fondo, snowboard, pattinaggio, skeleton...);
- connessione tra corpo, salute, sport e l'ambiente;
- importanza della vitamina D;
- film sulla nascita del calcio (lezioni di sogni) ;
- film sulla formula 1 (Rush) ;
- film sullo sci alpino (un centesimo di secondo).

**La professoressa**

---