

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 3 C SIA
PROFESSORESSA CLAUDIA CAVALLONE
ANNO SCOLASTICO 2020/2021

- Apparato locomotore
- Il sangue
- Il cuore: grande e piccola circolazione
- Funzione dei globuli rossi, bianchi e piastrine
- Gruppi sanguigni
- Le prime olimpiadi, le nuove discipline sportive delle prossime olimpiadi
- Frattura, distorsione, lussazione
- Primo soccorso: contusioni e ferite.
- Piramide alimentare e dieta mediterranea
- Apparato respiratorio
- Il doping
- I giovani e la forza
- i principi dell'allenamento
- Il lavoro muscolare
- l'unità motoria
- Atletica leggera
- Gare di vela
- Sport alpini invernali
- Alimentazione sana
- La vitamina D

La professoressa
FIRMA