

Programma di Educazione Fisica
a.s. 2020-2021
Classe VI C SIA
Professoressa Cavallone Claudia

- APPARATO MUSCOLARE
 1. La fibra muscolare
 2. Il sarcomero
 3. Diversi tipi di fibre
 4. Contrazione isometrica
 5. I muscoli
 6. Addominali
- ATLETICA LEGGERA
 1. Salto in alto
 2. Atleti
- OLIMPIADI
 1. Nuove discipline sportive delle Olimpiadi
- ALIMENTAZIONE
 1. Le abitudini alimentari
 2. L'importanza della colazione
- APPARATO RESPIRATORIO
- CALCIO, CAMMINATA, BASKET
- NUOVE ATTIVITÀ SPORTIVE
- IL DOPING
- IL PADEL
- I GIOVANI E LA FORZA
 1. I principi per l'allenamento
- SISTEMA NERVOSO
- PRIMO SOCCORSO
 1. Epistassi
 2. Trauma oculare

3. Crampo
4. Contusione
5. Distorsione
6. Lussazione
7. Ferite
8. Ustioni

- SPORT INVERNALI

1. Ciaspolata
2. Scii di fondo

- SPORT ACQUATICI

1. Surf in Italia

- SPORT, SALUTE E AMBIENTE

- IMPORTANZA LUCE DEL SOLE

L'INSEGNANTE

ALUNNI
