

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Classe 4D INF a.s. 2020/2021

- a) Obiettivi e mezzi dell'allenamento.
- b) Apparato muscolare
- c) Apparato cardiocircolatorio
- d) Olimpiadi in Grecia e atleti del passato
- e) Dieta Mediterranea e piramide alimentare
- f) Il Basket
- g) Il doping
- h) Primo soccorso (I trauma più frequenti)
- i) I benefici del camminare
- j) I giovani e la forza
- k) I principi fondamentali per l'allenamento
- l) Le attività sportive in ambiente naturale
- m) Il sistema nervoso
- n) Lo sci
- o) Gli sport acquatici
- p) Il cibo e la salute del corpo
- q) La nascita del calcio (visione del film Lezione di Sogni)
- r) La luce solare e I suoi benefici sulla salute