

**Liceo Scientifico Amedeo Avogadro**  
**Programma Scienze Motorie a.s.2023/24**  
**Prof.ssa Giulia Marino**

**Classe 1G**

**Parte Teorica**

- Principi educativi fondamentali
- Lo sport come benessere fisico e psicologico
- Anoressia
- Bullismo
- Alcolismo
- Effetti della droga sul corpo umano
- Effetti positivi del movimento sullo scheletro, articolazioni, apparato cardiocircolatorio
- La Piramide Alimentare
- La dieta di un Atleta
- Lipidi, carboidrati e proteine
- Le vitamine
- Il Doping
- Fair Play

**Parte pratica**

- Schemi corporei e posturali
- Salto triplo
- Approfondimenti e differenze della ginnastica addominale
- Fondamentali Atletica Leggera
- Fondamentali pallavolo
- Fondamentali basket
- Fondamentali del ping pong

**Roma, 4 giugno 2024**

Prof.ssa Giulia Marino

