

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

Classe 3M

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

