

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

- PROGRAMMA PER LA CLASSE: 4I

- LO STUDIO DEL MOVIMENTO (motricità, le capacità motorie, i test motori e lo sviluppo delle capacità motorie).
- MUOVO IL CORPO NELLO SPAZIO (la meccanica del corpo e le figure del corpo).
- LA FLESSIBILITÀ
- LA FORZA
- LA VELOCITÀ
- LA LOCOMOZIONE (camminare, il fitwalking e correre).
- LA RESISTENZA
- LA COORDINAZIONE
- I PERICOLI DELL'ABITUDINE (il doping, gli integratori alimentari, le droghe, l'alcol, il fumo di tabacco e le nuove dipendenze).

DOCENTE

