

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE

CLASSE 5 F

SVILUPPO CAPACITA' MOTORIE DI BASE
SVILUPPO CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI
POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARICO NATURALE
CON USO ANCHE DI PICCOLI E GRANDI ATTREZZI
PALLAVOLO FONDAMENTALI DI GIOCO: STRUTTURA
REGOLE DI GIOCO.
CONOSCENZA E SVILUPPO DISCIPLINE DELL'ATLETICA LEGGERA.
PALLACANESTRO FONDAMENTALI DI GIOCO.

TEORIA

L'APPARATO SCHELETRICO
ELEMENTI DI TRAUMATOLOGIA SPORTIVA
I DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE.
EFFETTI DEGENERATIVI DEL FUMO
EFFETTI DEGENERATIVI DELL'ALCOOL
IL DOPING NELLO SPORT.
STORIA DELLE OLIMPIADI ANTICHE: SPECIALITA.
ELEMENTI DI PRONTO SOCCORSO.
ELEMENTI DI STORIA DELL'EDUCAZIONE FISICA.

TERAMO 3 GIUGNO 20016

Prof. COCCIOLI ALDO