



IIS NICCOLÒ MACHIAVELLI

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 5°A

ANNO SCOLASTICO 2020/2021

Capacità condizionali:

- Forza
- Velocità
- Resistenza
- Flessibilità
- Mobilità articolare

Capacità coordinative:

- Equilibrio
- Ritmo
- Coordinazione generale e speciale

Sport individuali:

- Jogging
- Andature varie
- Salti

Sport di squadra:

- Pallavolo
- Floorball
- Calcio a 5

Sistema scheletrico

Sistema muscolare

Vari processi energetici nella produzione dell'ATP

Apparato respiratorio

Apparato cardio-circolatorio

Postura e salute

Danni da inattività fisica

Alcool, Doping

Visione film documentario: Icarus

Pioltello, _____

I rappresentanti di classe

Docente
Prof. Crea Pietro
