Liceo Statale Padre Alberto Guglielmotti

Via dell’Immacolata, 47 00053 Civitavecchia

Programma Scienze Motorie classe 3B LES

Prof.ssa Galeani Silvia

Attività pratica:

* tecnica degli esercizi a corpo libero
* Video dimostrativi di esercizi a corpo libero
* Costruzione di un circuito di allenamento
* Dimostrazione del circuito
* Realizzazione di un video di allenamento
* Metodo del functional training
* Tecnica Tabata, tecnica EMOM
* Attività all’aperto con uso di attrezzi

Attività Teorica:

Salute e benessere: i danni causati dal fumo

* Ruolo del monossido di carbonio.
* Effetti dei fumi sprigionati dalla combustione.
* I danni del fumo sulla pelle del viso.
* Effetto dell’acido cloridrico.
* Statistiche sul fumo.
* Effetti del fumo passivo sui bambini.
* La sigaretta elettronica.

Salute e benessere: i danni causati dalla sedentarietà

* Definizione di “ipocinesia”.
* Definizione di “ipotrofia”.
* Effetti della sedentarietà sull’apparato scheletrico, muscolare, cardiocircolatorio e respiratorio.
* Il movimento come prevenzione: osteoporosi, obesità, arteriosclerosi, ipertensione.

Civitavecchia, 03/06/2022

Prof.ssa Silvia Galeani