

Pratica

- Esercizi a corpo libero dalle varie stazioni.
 - Esercizi con piccoli attrezzi (palloni, funicelle, cerchi, bacchette).
 - Esercizi ai grandi attrezzi
 - Potenziamento muscolare generale e specifico
 - Esercizi di stretching.
- La corsa, la corsa di riscaldamento.
 - Corsa veloce.
 - Corsa di resistenza.
 - Corsa campestre.
 - Esercizi di agilità, destrezza, prontezza di riflessi, coordinazione.
 - Percorsi misti di livello semplice con piccoli e grandi attrezzi.
 - Circuiti a stazioni.
- Pallavolo:
 - La battuta di sicurezza.
 - Il palleggio.
 - Il bagher.
 - Le regole fondamentali di gioco.
- Tennis da tavolo
- Badminton

ED. CIVICA

- Sana e corretta alimentazione:
 - Carboidrati, proteine, grassi
 - Indice di Massa Corporeale
- Il metabolismo:
 - Metabolismo Basale, l'equazione di Harris Benedict
 - Metabolismo Totale e attività fisica
 - TID
- Il doping sportivo:
 - Storia del doping
 - Principali sostanze illecite
 - La legge e il doping

Il presente programma è stato sottoposto all'attenzione degli alunni della classe