

## 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