

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Anno Scolastico: 2021/2022

Classe: 4°F

Docente: GRIMALDI FABRIZIO

### ARGOMENTI TEORICI:

- Anatomia del corpo umano;
- Apparato locomotore;
- Alimentazione;
- I macronutrienti;
- Sedentarietà e ipocinesi;
- Benessere psicofisico;
- Conoscenza dei fondamentali e delle regole della pallavolo;
- Conoscenza dei fondamentali e delle regole del badminton.

### ATTIVITA' SPORTIVE PRATICATE:

- Allenamento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità e flessibilità;
- Atletica leggera;
- Pallavolo;
- Badminton;
- Esercizi a corpo libero e ginnastica generale.

Roma, il 18/05/2022

Il Docente

Gli Studenti