



a.s. 2021/2022

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente: Alessio Bianchi

Sport di squadra: la pallavolo
I fondamentali,
Regolamento, tempi, dimensioni campo, arbitraggio.

Giochi di squadra, il basket
I fondamentali
Regolamento, tempi, dimensioni campo, arbitraggio..

Calcio a 5
Regolamento
Ruoli giocatori
Fondamentali
Tempi di gioco

Salute e benessere
La sedentarietà
Alcol, droghe, fumo.
Obesità e arteriosclerosi

Alimentazione
Le calorie
I valori energetici dei macronutrienti
I macronutrienti
Il peso ponderale
Aumento e diminuzione peso ponderale
Il metabolismo

Sistemi metabolici e allenamento
Attività fisica e alimentazione
I sistemi metabolici
Attività aerobica
Come funziona una prestazione

Patologie della sedentarietà
Infarti, ictus, arteriosclerosi
Diabete
Obesità e anoressia
Il BMI



Perugia, 08/06/2022

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

Alessio Bianchi
