PROGRAMMA DISCIENZE MOTORIE E SPORTIVE III

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MODULO | ORD. ARGOMENTO | ARGOMENTO |
| Educazione alla salute |  |  |
|  | 0. | La buona alimentazione: i carburanti dell'organismo |
|  | 0. | Mangiare sano: la piramide alimentare |
| I giochi sportivi con la racchetta e con la palla |  |  |
|  | 0. | Il badmington |
|  | 0. | Il tennis tavolo |
|  | 0. | La pallavolo |
| L'ABC del primo soccorso |  |  |
|  | 0. | I pericoli del movimento : traumi e alterazioni dell'apparato scheletrico |
| L'efficienza fisica |  |  |
|  | 0. | Lo stretching |
|  | 0. | Migliorare l'efficienza fisica con l'allenamento |
| Le componenti funzionali ed attive dell'apparato locomotore |  |  |
|  | 0. | L 'apparato scheletrico |
|  | 0. | L'apparato cardiocircolatorio |
|  | 0. | L'apparato muscolare |
|  | 0. | L'apparato respiratorio |
| Prevenire è meglio che curare |  |  |
|  | 0. | Il doping: la droga nello sport |
|  | 0. | L'attività fisica: una risorsa per la salute |
|  | 0. | Le dipendenze uccidono |
| Schema corporeo e processo corporeo |  |  |
|  | 0. | Coordinazione ed equilibrio |
|  | 0. | Gli assi e i piani del corpo: posizioni e movimenti |