

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

LICEO ARTISTICO INDIRIZZO GRAFICA

CLASSE III

- 1- il corpo umano- assi e piani;
- 2- la lezione di scienze motorie: obiettivi e finalità;
- 3- come impostare un riscaldamento;
- 4- l'alimentazione;
- 5- la dieta dello sportivo;
- 6- la suddivisione del corpo umano e la terminologia cinetica;
- 7- il doping e le principali sostanze dopanti, danni da uso di alcool e fumo;
- 8- conoscenza tecnico pratica di uno sport di squadra.