

a.s. 2023/2024

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Docente: OLIVARO MARCELLO**

- **Apparato Locomotore:** scheletrico e muscolare
- **Educazione Alimentare:** macronutrienti e loro funzione
- **Fair Play**
- **Meccanismi energetici:** metabolismi di produzione energetica
- **Nomenclatura anatomica**
- **Stretching:** dinamico e statico e differenze
- **Riscaldamento:** diversificazione in base alla sport da praticare
- **Tecnica della corsa e cambi direzione**
- **Regole e pratica vari sport:** pallavolo, calcio, pallamano, basket, choukball, tennis tavolo.
- **Esercitazioni con piccoli attrezzi**
- **Circuiti resistenza muscolare**
- **Circuiti funzionali**
- **Allenamenti propriocettivi**
- **Campionati studenteschi:** pallavolo e basket

Perugia, ...15/06/2024

GLI ALUNNI

Bartolucci Matteo  
Piviale Benin

IL DOCENTE

Marcello Olivaro