

Liceo "Jacopone da Todi"
Largo Martino I 1 – 06059 Todi (PG)



**Programma Svolto per
la disciplina
SCIENZE MOTORIE**

classe 5BU
a.s. 2023/2024

- Le capacità motorie
- Apparato cardiocircolatorio
- Il cuore e la resistenza sportiva
- Allenamento di resistenza
- Il metabolismo basale
- Alimentazione: carboidrati, proteine, lipidi
- Pallavolo: i fondamentali
- Basket: i fondamentali
- Calcio a 5: i fondamentali

Ed.Civica

- Salute e benessere, la prevenzione.

Alessio Bianchi