SCUOLA PONTIFICIA PIO IX
dal 1859
Scuola dell'Infanzia, Primaria, Secondaria di I grado, Liceo Scientifico, Classico, Scienze Umane
Via dei Cavalieri del Santo Sepolcro, 1 - 00193 Roma
Tel. 06 68 802 655 – 06 68 801 325 - Fax 06 68 300 098 - Email: segreteria@scuolapionono.org
SCUOLA PARITARIA

PROGRAMMA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE

5° LICEO *SCIENZE UMANE opz. ECONOMICO SOCIALE*

Educazione alimentare

- Gli alimenti nutrienti.
- Il fabbisogno energetico.
- Il fabbisogno idrico.
- Il metabolismo energetico.
- La composizione corporea.
- La dieta equilibrata.
- Un efficace controllo del peso.
- L'alimentazione e lo sport.
- più comuni problematiche inerenti l'attività sportiva.

Gioco e fair play

- Fondamentali tecnici e situazioni di gioco riguardanti sport di squadra: calcio, pallavolo, pallacanestro.

Sicurezza

- Utilizzo corretto e con rispetto dei materiali e dei luoghi deputati all'attività fisica.

Andrea Voccia