



**ISTITUTO SACRO CUORE**  
Piazza della Trinità dei Monti, 3 - 00187 Roma  
SCUOLA SECONDARIA DI II GRADO  
RMPL07500N



## **PROGRAMMA di ED. FISIC**

**V LICEO sez. A indirizzo linguistico-moderno**

anno scolastico 2024-2025 – Prof. Palmegiani Alessandro

### **Argomenti teorici**

#### **Il corpo umano:**

L'apparato locomotorio

Aggiustamenti e adattamenti all'attività sportiva

Basi dell'attività motoria e capacità motorie

#### **Lo sport, le regole e il fairplay:**

Olimpiadi antiche e moderne

Olimpiadi del 1936 e Jesse Owens

Il fairplay

#### **Salute, benessere e prevenzione:**

Efficienze fisica per la salute

### **Argomenti pratici**

Sport di squadra

Sport individuali

Corpo libero

Potenziamento muscolare

Mobilità articolare



**ISTITUTO SACRO CUORE**  
Piazza della Trinità dei Monti, 3 - 00187 Roma  
SCUOLA SECONDARIA DI II GRADO  
RMPL07500N



**La docente**

Prof.ssa Alessandro Palmegiani

**In rappresentanza degli studenti della classe VA**

Melissa Abete Ricciardi

Lurasofia Romeo d Santillo