



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



PROGRAMMA di ED. FISIC

V LICEO sez. B 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

Martina Abramo

Benedetta Gasbarra