

ISTITUTO SUPERIORE D'ISTRUZIONE "CARLO PIAGGIA"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

3° A LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

A. S. 2025 - 2026

1° PERIODO

- Le malattie dell'apparato locomotore e i traumi da sport;
- Una sana alimentazione, e i consigli per gli sportivi;
- I sistemi energetici (ovvero i meccanismi metabolici con cui il muscolo ricava energia, l'ATP per l'attività fisica: l'anaerobico alattacido, l'anaerobico lattacido e l'aerobico);

2° PERIODO

- Linee guida per la rianimazione cardiopolmonare e l'uso del defibrillatore;
- I Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali;
- I corretti stili di vita, i parametri di salute, i molteplici benefici dell'attività fisica e la sedentarietà;
- Ed. Civica: L'ordinamento sportivo, i soggetti e i regolamenti.

Viareggio, 29 maggio 2026

La docente