

AFM

Docente: Prof. Del Poggetto Marco

MODULO 1

- L'apparato muscolare;
- L'apparato respiratorio;
- Ambienti per l'esercizio fisico.

MODULO 2

- Le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e mobilità;
- Gli elementi che caratterizzano la forza;
- Test per la misurazione della forza.

MODULO 3

Attività Sportive e di squadra

- Calcio
- Basket
- Pallavolo
- Calcetto.

MODULO 4

- Educazione alla salute;
- Alimentazione e sport;
- I disturbi dell'alimentazione;
- Il doping

Roma, Settembre 2018
Poggetto Marco

Prof. Del