



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE " L. NOSTRO / L. REPACI "

via Marconi, 77 – 89018 – VILLA S. GIOVANNI (RC) - Cod. Mecc. RCIS03600Q
con sedi associate :

IST. MAGISTRALE –RCPM036017 - I.T.C. "L. REPACI "–RCTD036012

Presidenza: Tel. 0965/795313 – Segreteria: Tel. 0965/752197 Fax 0965/704053

e-mail RCPM030007@istruzione.it - www.luiginostro.it

PROGRAMMAZIONE FINALE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

LICEO LINGUISTICO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE 3°B

Professore: Delfino Santo

L'allenamento sportivo.

- L'allenamento: la definizione e il concetto.
- Il concetto di carico allenante.
- Il sovrallenamento.

- Le principali fasi dell'allenamento.
- Il riscaldamento.

Le capacità condizionali.

Forza:

- Definizione e classificazione.
- I regimi di contrazione.
- I metodi di allenamento.
- I principi di allenamento alla forza.

Velocità:

- Definizione e classificazione.
- I principi dell'allenamento alla velocità.
- I metodi di allenamento.

Resistenza:

- Definizione e classificazione.
- I fattori della resistenza.
- I metodi di allenamento continuo.
- I metodi di allenamento interrotti da pause.

La Flessibilità:

- Definizione e classificazione.

- La flessibilità attiva.
- La flessibilità passiva.
- I principi dell'allenamento della flessibilità.
- Sport, regole e fair play.
- Come vivere lo sport.
- Lo sport: cos'è e cosa non deve essere.

Il doping.

- Che cos'è il doping.
- I metodi proibiti.
- Le sostanze non soggette a restrizioni.
- Le sostanze proibite in competizione.

Le dipendenze.

- L'uso, l'abuso e la dipendenza.
- Tabacco alcohol ed i loro effetti.
- Le dipendenze comportamentali.
- L'atletica leggera
- La comunicazione