

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe: 4[^] D Liceo Sc. opz. Sc. Applicate

A. S. 2022/23

SPORT, REGOLE E FAIR PLAY

Sport individuali:

- ❖ l'Atletica leggera: Salti. Salto in lungo. Salto in alto.

SALUTE E BENESSERE

Una sana alimentazione:

- ❖ gli alimenti nutrienti.
- ❖ Il fabbisogno: energetico, plastico-rigenerativo, bioregolatore e idrico.
- ❖ Il metabolismo energetico.
- ❖ La composizione corporea.
- ❖ Una dieta equilibrata.
- ❖ L'alimentazione e lo sport.

CAPACITÀ CONDIZIONALI E ALLENAMENTO

Capacità condizionali:

- ❖ **FORZA:** definizione e classificazione, regimi di contrazione, le esercitazioni, i metodi di allenamento, i principi di allenamento.
- ❖ **VELOCITÀ:** definizione e classificazione, i metodi di allenamento, i principi dell'allenamento alla velocità.
- ❖ **RESISTENZA** definizione e classificazione, i fattori della resistenza, i metodi di allenamento continui, i metodi di allenamento interrotti da pause, i principi e gli effetti dell'allenamento della resistenza.
- ❖ **FLESSIBILITÀ** definizione e classificazione, la flessibilità attiva e passiva, i principi dell'allenamento della flessibilità.

MODULO DI EDUCAZIONE CIVICA nucleo Costituzione. La legalità le mafie e la cultura mafiosa

Conoscere i principi dello sport che educano alla legalità. La carta europea dello sport.

Attività ed esercizi tendenti a migliorare il grado di potenziamento fisiologico, le capacità condizionali e coordinative eseguite a carico naturale, con e senza l'ausilio di piccoli attrezzi. Attività ed esercizi di allungamento, di rilassamento, per il controllo segmentario e per il controllo della respirazione. Circuiti misti. Sport individuali: dama-scacchi, tennistavolo e badminton. Sport di squadra: pallavolo, pallacanestro (fondamentali individuali e di squadra, conoscenza dei principali schemi di gioco). Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

Villa San Giovanni 08/06/2023

La docente
Giovanna Lofaro

