******  

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](mailto:RCPM030007@istruzione.it) - [www.luiginostro.it](http://www.luiginostro.it)

PROGRAMMAZIONE FINALE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

LICEO LINGUISTICO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE 4°B

Professore: Delfino Santo

**Primo soccorso:**

Codicecomportamentale

Come si effettua la chiamata al 118

La classificazione degli infortuni

Le posizioni laterali di sicurezza

**Come trattare i traumi più comuni:**

Le contusioni

Le ferite

Le emorragie

Lo strappo muscolare

Le tendinopatie

Le distorsioni

Le lussazioni

**La comunicazione:**

Il linguaggio del corpo

La comunicazione sociale

Il comportamento comunicativo

**L’allenamento sportivo:**

L’allenamento: la definizione e il concetto

Il concetto di carico allenante

I principi e le fasi dell’allenamento

Il riscaldamento

**La forza:**

Definizione e classificazione

I regimi di contrazione

I metodi di allenamento

I principi dell’allenamento della forza

**La velocità:**

Definizione e classificazione

I metodi di allenamento

I principi dell’allenamento della velocità

**La resistenza:**

Definizione e classificazione

I metodi di allenamento continui: il test CONCONI

I metodi di allenamento internati da pause: circuit training

I principi e gli effetti della resistenza

**L’atletica leggera**

**LE CAPACITA’ CONDIZIONALI**

Forza, Resistenza e Velocità

**L’ALIMENTAZIONE**