



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "L. NOSTRO - L. REPACI"
VILLA SAN GIOVANNI RC
Via Riviera, 10 – 89018 – Villa San Giovanni (RC) - Cod. Mecc.
RCIS03600Q



Tel. /Fax 0965/795349 www.nostrorepaci.gov.it
e-mail rcis03600q@istruzione.it - PEC : rcis03600q@pec.istruzione.it

Programma annuale svolto dalla classe 4^A ITE

Materia: scienze motorie e sportive

Anno scolastico 2022/2023

Docente: prof. Marco Vitale

- Capacità condizionali e allenamento sportivo.
- Sport, regole e fair play.
- Sport di squadra: atletica (le staffette), pallamano, pallavolo, calcio.
- Salute e benessere.
- Una sana alimentazione: gli alimenti nutrienti, il fabbisogno: energetico, plastico, bioregolatore e idrico; il metabolismo energetico, la composizione corporea, una dieta equilibrata, l'alimentazione, integrazione dietetica e lo sport.
- Attività in ambiente naturale.
- Fare sport all'aria aperta: corsa campestre, camminata sportiva.
- Capacità condizionali e allenamento: forza, velocità, resistenza, flessibilità.
- Il primo soccorso.
- Sport individuali: atletica leggera, ginnastica.
- Capacità e abilità espressive: il linguaggio del corpo.

EDUCAZIONE CIVICA:

- Agenda 2030 e sviluppo sostenibile: il doping.
- Ambiente, territorio e patrimonio culturale.

Villa S. Giovanni il 10/06/2023

Il docente
prof. Marco Vitale

INTELISANO MANUEL *Intelisano Manuel*
ALESSANDRA PONTILLO *Alessandra Pontillo*