

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
“Antonio Gramsci – Edoardo Amaldi” – CARBONIA (SU)

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 4° C Liceo Linguistico

Docente: Christian Simone Sozzo

A.S. 2023/2024

IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'	<ul style="list-style-type: none">- Principali test d'ingresso per la valutazione della situazione di partenza: velocità, forza arti superiori e inferiori, flessibilità, resistenza e forza addominale
IL SISTEMA MUSCOLARE	<ul style="list-style-type: none">- Muscoli e movimenti: inserzione, origine, funzione e allungamento dei principali distretti muscolari del corpo- Le vie di produzione dell'ATP
LE CAPACITA' MOTORIE: COORDINATIVE, CONDIZIONALI E SENSO-PERCETTIVE	<ul style="list-style-type: none">- Le capacità coordinative generali e speciali: come allenarle e migliorarle- Forza, resistenza, velocità e flessibilità: metodi e principi di allenamento
L'ESPRESSIONE CORPOREA	<ul style="list-style-type: none">- Passi base
ULTIMATE FRESBEE, TENNIS, BASEBALL, ATLETICA LEGGERA (staffetta, salto in lungo, vortex)	<ul style="list-style-type: none">- Storia- Fondamentali di gioco- Campi e ruoli- Regole e infrazioni- Inizio e conclusione delle partite- Tecniche di esecuzione- Esercitazioni pratiche
SICUREZZA E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none">- Come trattare e intervenire nei traumi più comuni
LA SALUTE E IL BENESSERE	<ul style="list-style-type: none">- Alimentazione e i diversi fabbisogni- Alimenti e nutrienti

Carbonia, 04/06/2024

Gli alunni

Il docente
Christian Simone Sozzo